

A K A D E M I S T I G E N

Välj din reaktion

Att se klart, tänka rätt och välja väl

Γ Ν Ω Θ Ι Σ Ε Α Υ Τ Ο Ν · K Ä N N D I G S J Ä L V

Detta är fritt material från Akademi Stigen, en praktik för självstyre genom livsfilosofi, träning och återhämtning.

Boken får läsas och delas fritt i oförändrad form. Den är inte terapi och ersätter inte vård.

© 2026 Akademi Stigen

Innehåll

Innan du läser boken	3
Introduktion: Varför reagerar vi fel?	4
DEL 1: Se klart	8
Kapitel 1: Det som faktiskt hände	9
Kapitel 2: Det du tror att de menar	14
Kapitel 3: En blick är inte ett budskap	21
DEL 2: Tänka rätt	27
Kapitel 4: Tanken om vad som kommer att hända	28
Kapitel 5: Vad någon gör och vem de är	32
Kapitel 6: Vad är faktiskt ditt att agera på?	36
DEL 3: Välja väl	41
Kapitel 7: När impulsen är som starkast	42
Kapitel 9: Det som är ditt att äga	50
Kapitel 10: Det blir lättare	54
Kapitel 11: Varför det här faktiskt spelar roll	57
Kapitel 12: Det räcker inte att förstå	62
Verktygen i boken	65
Fördjupning: Att tänka kritiskt	66
Samtal 1: Mätinstrumentet	67
Samtal 2: Det vi tar för givet	72
Samtal 3: Att granska sig själv	77

Innan du läser boken

Den här boken kommer inte att berätta exakt vad du ska säga eller göra i olika situationer. Det skulle vara som att ge dig en vägbeskrivning när du är vilse i skogen. Den kanske fungerar just den gången, men nästa gång du går vilse är du på en helt annan plats och då hjälper den beskrivningen dig inte längre.

Istället vill den här boken ge dig något som håller längre. En karta och en kompass. Verktyg du kan använda själv, varje gång, oavsett var du befinner dig.

Målet är att du efter den här boken ska kunna stanna upp i en svår stund, tänka igenom vad som faktiskt händer, och hitta vägen ut på egen hand.

En sak till innan du läser vidare.

Det som står i den här boken är mina slutsatser, dragna från resonemang jag tror håller. Men resonemang kan ha brister som inte syns inifrån. Prova det du läser mot dina egna erfarenheter. Fråga dig om det håller. Vi kan aldrig garantera att vi kommit fram till rätt svar, men vi kan bli bättre på att utesluta det som inte stämmer, och på så sätt komma lite närmre.

En sak till, och den är viktigast av allt. Den här boken handlar om att förstå sina reaktioner. Den handlar inte om att härda ut sådant som ingen ska behöva härda ut. Om någon hotar dig eller skadar dig, om du blir utfrysad eller trakasserad, eller om du mår så dåligt att det känns svårt att orka, då är nästa steg att berätta det för någon. En människa du har förtroende för, vårdcentralen, 1177, eller på en arbetsplats även skyddsombud eller företagshälsovård. Många vuxna saknar en sådan människa, och då är det byggandet av det förtroendet som är nästa steg, inte att bära allt själv. Att söka hjälp är inte att misslyckas med det som står i den här boken. Det är att använda den.

Introduktion: Varför reagerar vi fel?

Tänk dig följande situation.

Du sitter i ett möte på jobbet. Någon säger något om ett arbete du lämnat ifrån dig. Kanske är det en ironisk kommentar eller kanske en anmärkning i förbifarten. Det är inte ens något jättestort. Men något i dig fastnar. En känsla av ilska, skam eller orättvisa blossar upp. Du säger ifrån lite för vasst eller håller tyst, men kokar inombords. Resten av dagen är förstörd.

Senare, när du ligger i sängen och fortfarande tänker på det, kanske du undrar: varför lät jag det påverka mig så mycket?

Den frågan är utgångspunkten för den här boken.

Det betyder inte att dina känslor är fel. Känslor är alltid verkliga: de händer på riktigt, i kroppen, i stunden. Men ibland reagerar vi på en bild av vad som händer, snarare än på vad som faktiskt händer. Vi reagerar på vår tolkning, alltså vad vi trodde att någon menade, och inte på verkligheten som den är.

Det är den skillnaden den här boken handlar om.

En tanke som förändrar allt

För ungefär 2 000 år sedan levde en man vid namn Epiktetos. Han föddes som slav, utan frihet, utan ägodelar och utan makt över sitt eget liv. Trots dessa livsomständigheter var han känd för att vara lugn och klartänt, oavsett vad som händer runt honom.

Hur klarade han det? Han hade kommit fram till något enkelt men kraftfullt:

Det är inte händelserna i sig som sårar oss, utan vad vi tycker och tänker om dem.

Läs det en gång till. Det verkar kanske självklart vid första anblick. Men tänk efter vad det faktiskt betyder.

Tänk på det så här: händelserna är det som en kamera skulle fånga. Vad du tycker och tänker är allt det som händer inuti dig efteråt. De tolkningar, slutsatser och berättelser som du berättar för dig själv.

Det betyder att en kommentar i ett möte inte har någon inbyggd kraft att förstöra din dag. Den kraften ger du den själv. Det gör du genom att ge kommentaren en värdering, vad du tänker att kommentaren betyder, vem den säger att du är, och vad den säger om hur andra ser på dig.

Att du tänker så är inget fel hos dig, det verkar helt enkelt vara så hjärnan ofta arbetar. Men det går att träna upp något annat.

Samma insikt under de värsta tänkbara omständigheter

Ungefär 1 900 år senare, under andra världskriget, satt psykiatrikern Viktor Frankl inspärrad i ett koncentrationsläger. Han förlorade sin fru och sina föräldrar där.

Mitt i det ofattbara, när allt hade tagits ifrån honom, kom han fram till en liknande insikt som Epiktetos hade formulerat 2 000 år tidigare. Han uttryckte det så här:

Allt kan tas från en människa utom en sak: den sista av de mänskliga friheterna, att välja sin egen inställning i vilka omständigheter som helst, att välja sin egen väg.

Tänk på det. En människa som hade förlorat sin frihet, sina ägodelar och sin familj hittade ändå en frihet som ingen kunde ta ifrån honom. Friheten att bestämma vad han tänkte om det som hände honom. Hans inställning till livet.

Det är kanske den viktigaste friheten som finns.

Epiktetos var slav. Frankl var fånge. Båda levde under omständigheter som, förhoppningsvis, ingen av oss någonsin kommer att behöva uppleva. Och ändå kom de fram till samma sak.

Det säger något om hur universell den här insikten är. Den gäller inte bara i extrema situationer. Den gäller varje dag, i mötesrummet, hemma vid middagsbordet, i bilkön, i kommentarsfältet.

Det här kan vara svårt. Men om de kunde hitta den friheten under sådana förhållanden, så kan du hitta den i din vardag.

Varför är det så svårt?

Hjärnan är inte byggd för att tänka lugnt. Den är byggd för att överleva.

När någon säger något som känns som ett angrepp, startar ett system i hjärnan som är lika gammalt som människan själv. Det reagerar blixtnabbt, utan att stanna upp och fråga: stämmer det här egentligen? Finns det en annan förklaring? Menade personen verkligen så?

Det systemet är perfekt om du möter ett riktigt hot. Men det är mindre hjälpsamt när en kollega ger dig en kort blick i korridoren, eller när någon inte svarar på ditt meddelande.

Resultatet är att vi ofta reagerar på en berättelse vi hittat på i huvudet, och inte på det som faktiskt hände.

Till det lägger vi till en modern vardag: vi lever i en tid där andra aktivt försöker styra hur vi reagerar.

Rubriker och flöden är skrivna för att väcka känslor som ilska eller rädsla. Appar är byggda för att hålla dig engagerad, fastklistrad på deras kreation. Och människor runt dig, ibland med vilje, ibland utan att de ens märker det, formulerar sig på sätt som får dig att reagera på ett bestämt sätt. Att se igenom det är en förmåga en vuxen behöver varje dag.

Vad den här boken ger dig

Den här boken är ingen uppmaning att sluta känna. Känslor är det finaste med det mänskliga livet, och de bär viktig information om vad du upplever. Att låtsas att de inte finns fungerar inte, och det är heller inte målet.

Det boken ger dig är ett verktyg för att skapa ett litet men viktigt utrymme, ett andrum, mellan det som händer och det du gör med det.

I det utrymmet bor din frihet.

Friheten att välja din reaktion, istället för att bara ha den.

Du kommer att lära dig se skillnaden mellan vad som faktiskt sagts eller gjorts och vad du tolkat in i det. Du kommer att få enkla verktyg för att ifrågasätta de tankar som dyker upp automatiskt och för att välja hur du vill svara på det som händer dig.

Verktygen är inget hokus pokus. De bygger på hur hjärnan verkar fungera och på insikter som kloka människor kommit fram till under tusentals år. Du behöver inte tro på något speciellt eller ha några problem för att ha nytta av dem.

Hur du använder boken

Varje kapitel bygger på samma mönster: du möter en situation du känner igen, förstår varför den uppstår, och får användbara verktyg att ta med dig ut i din vardag.

Verktygen är enkla av en anledning. Du skulle klara svårare, men enkla verktyg används, medan svåra och komplicerade glöms bort.

Du behöver inte läsa allt på en gång. Prova att läsa ett kapitel, använd verktyget i några dagar, och gå sedan vidare. Det är i vardagen förändringen sker, inte på boksidorna.

Marcus Aurelius var romersk kejsare för nästan 2 000 år sedan, en av de absolut mäktigaste personerna i världen vid den tiden. Han skrev anteckningar bara för sig själv, och en tanke ur dem brukar sammanfattas så här:

“Du har makt över ditt sinne, inte över yttre händelser. Inse det, och du finner styrka.”

En kejsare med makt över ett helt imperium påminde sig själv om att den enda saken han verkligen kunde kontrollera var sina egna tankar och handlingar.

Det handlar om en enkel uppdelning: vissa saker kan du påverka, och vissa saker kan du inte påverka. Mer än så behöver uppdelningen inte vara. Och när du vet vilken kategori något hamnar i, vet du också var det är värt att rikta ditt fokus.

Det som är ditt fullt ut är inte varje tanke som dyker upp, tankar och känslor kommer ofta av sig själva. Det som är ditt är vad du gör med dem: hur du värderar det som hänt och vad du väljer att göra härnäst. Allt annat kan du på sin höjd påverka. Vad en kollega säger till dig, hur förhandlingen slutar, vad vädret blir imorgon. En sak till: att berätta för någon och söka hjälp är också att göra något åt det. Den vägen är nästan alltid öppen.

Det är det den här boken handlar om. Att äga din reaktion på det som händer dig, snarare än att försöka kontrollera världen eller andra människor.

Välkommen.

Innan du fortsätter, ett litet experiment

Tänk på något som hänt den senaste veckan som fick dig att reagera på ett negativt sätt. Det kan vara irritation, skam, ilska, oro eller annat. Det behöver inte vara något stort.

Ställ dig sedan den här frågan:

Vad hände faktiskt, och vad la jag till själv?

Behåll den frågan i tankarna när du läser vidare. Svaret väntar i de kommande kapitlen.

DEL 1: Se klart

Innan vi kan göra kloka val måste vi se tydligt på vad som faktiskt händer runt omkring oss och inom oss. Det låter enkelt, men det är svårare än det verkar. Att försöka förstå en situation utan att se klart är som att röra sig genom tjock dimma. Vi ser konturer av saker, vi gissar oss fram, och rätt ofta gissar vi fel. För att se klart behöver vi ta oss upp ovanför dimman och se saker för vad de är. Våra tankar rör sig snabbt, och det tar bara en bråkdel av en sekund innan vi har lämnat verkligheten och börjat tolka, bedöma och dra slutsatser. De tre kommande kapitlen handlar om att träna upp förmågan att stanna upp i det ögonblicket, att skilja på det som faktiskt händer och det vi berättar för oss själva om det. Det är början på allt annat.

En tanke att bära med sig

“Det ogranskade livet är inget liv för en människa”, som Sokrates lär ha sagt.

Vad menar Sokrates med det här? Vad han menade exakt vet bara han, men en möjlig tolkning är den här: Lever vi ett liv där vi aldrig stannar upp och frågar oss varför vi gör det vi gör, vad vi faktiskt tycker och vem vi vill vara, då är vi på väg någonstans utan att ha valt det. Är det ett liv vi verkligen lever, eller låter vi bara ett liv hända?

Kapitel 1: Det som faktiskt hände

BERÄTTELSEN

Det har gått lite mer än ett år sedan du tränade regelbundet.

Det var aldrig ett beslut. Det bara blev så. Jobbet drog, veckorna fylldes, och gymkortet låg kvar i plånboken som ett litet dåligt samvete. Men nu är du här igen. Du har bytt om, du har värmt upp, och du står vid stängen.

Du lastar på den vikt som brukade vara din. Den du gjorde åtta lugna repetitioner med förr, en helt vanlig tisdag.

Du lyfter av stängen. Redan i första repetitionen känner du det. Den är tung. För tung. Tredje repetitionen skakar, den fjärde tvingar du upp, och sedan sätter du tillbaka stängen i stället med en smäll som låter högre än den är.

En sekund, kanske två. Sedan är du redan någon annanstans.

Jag är svag. Allt är borta. Ett år av träning, bortslösat. Andra håller igång i tjugo år, men inte jag. Varför är det alltid så här med mig?

Känslan sitter i bröstet. Den känns verklig. Den känns sann.

Men stanna upp ett ögonblick.

Vad hände egentligen?

En stång med ett visst antal kilo gick tyngre än den gjorde för ett år sedan. Det är det enda som faktiskt hände.

Allt det andra, att du är svag, att allt är bortslösat, att andra klarar det du inte klarar, det lade du till själv. På bråkdelen av en sekund, utan att ens märka det, gick du från ett faktum till en dom.

Och den domen kändes som ett faktum, den med.

Tanken som tar över

Det finns ett ord för det som just hände: tolkning. Du tog något som hände och gav det en betydelse. Det är något vi alla gör, hela tiden. Och det mesta av det sker automatiskt och omedelbart. Vi märker det knappt.

Att vi tolkar är inget problem i sig. Problemet uppstår när vi inte märker att vi gör det: när vi hoppar direkt från det som hände till slutsatsen om vad det betyder, och sedan lever i slutsatsen som om den vore lika verklig som händelsen själv.

Ett tungt set är ett faktum. Att du är svag är en tolkning. Det kanske känns som samma sak just nu, men skillnaden är större än den låter, och hela det här kapitlet handlar om att lära sig se den.

Vad vet vi egentligen?

Låt oss gå tillbaka till stängen.

Vad vet vi med säkerhet? Vi vet att vikten gick tyngre än den gjorde för ett år sedan. Det är sant. Det kan vi inte bortse från.

Men vad vet vi mer? Vet vi att du är svag? Nej. Ett enda set en enda dag berättar inte vem du är. Det är omöjligt att bevisa utifrån ett enda pass.

Vet vi varför det gick som det gick? Det beror på vad som faktiskt hänt. Och här är det värt att ställa sig en ärlig fråga: har du tränat det senaste året?

Frågan har ingenting med skam att göra. Den finns där för att hjälpa dig se klart.

Om svaret är nej, om du inte har lyft, om kroppen inte fått något att svara på under ett helt år, då är det logiskt att det gick som det gick. Det handlar inte om att vara svag som person. Kroppen anpassar sig till det den får göra, och det den fått göra det senaste året var något annat än att lyfta. Du gav den aldrig möjligheten att behålla styrkan, vilket är något helt annat än att sakna den. Och det är en bra sak att veta, för det betyder att situationen inte handlar om vem du är. Den handlar om vad kroppen fått göra, och det kan förändras.

Om svaret istället är ja, om du faktiskt hållit igång, kanske hemma, kanske på annat sätt, men det ändå gick tungt, då är det också viktig information. Det kanske var en dålig natt bakom dig. Det kanske var en stressig vecka. Det kanske är ett tecken på att just den här rörelsen behöver mer uppmärksamhet än den fått. Men det bevisar inte att du är svag. Det visar att dagens förutsättningar såg ut som de gjorde, vilket varken är ett personligt misslyckande eller något ovanligt. Så ser träning ut.

Svag, eller otränad?

Det finns en viktig skillnad som behöver lite extra utrymme.

“Jag är svag” är ett påstående om vem du är. Det är permanent, det är totalt, och det lämnar inget utrymme för förändring. Om du verkligen är svag finns det inget att göra. Det är en stängd dörr.

“Jag är otränad just nu” är ett påstående om ett tillstånd. Det är specifikt, det handlar om en period, och det lämnar dörren öppen. Kroppen som en gång byggde den där styrkan kan bygga den igen, och den vet dessutom vägen. Det är skillnaden mellan en dom och en observation.

Många av oss är vana att hoppa direkt till domen. Det är nästan som ett reflexsvar. Men reflexer kan tränas om. Det börjar med att märka hoppet, att notera ögonblicket när vi lämnar det som faktiskt hände och börjar berätta en historia om det.

Vad låg inom din kontroll?

Här är en fråga som kan hjälpa dig att se klarare: vad hade du faktiskt kontroll över?

Du hade kontroll över om du tränade under året som gick, åtminstone delvis. Du hade kontroll över hur du kom tillbaka: vilken vikt du valde idag, hur du värmdes upp, om du frågade någon när du var osäker.

Du hade inte kontroll över allt som fyllde året. Sjukdomsperioden. Arbetsbelastningen den där våren. Nätterna med barnet som inte sov. Du hade inte heller kontroll över hur kroppen råkade kännas just den här morgonen.

En sådan uppdelning är ingen ursäkt. Den är en karta över var det gick att göra något.

Om du kollar på kartan och ser att det du hade kontroll över sköttes, att livet helt enkelt krävde annat av dig under en period, då har du inget att anklaga dig själv för. Styrkan blev vad den blev. Det är tråkigt, och det är okej att tycka att det är tråkigt. Men det är inget bevis på att något är fel med dig.

Om du däremot kollar på kartan och ser att det fanns utrymme du inte använde, kvällar som fanns men aldrig blev av, då är det användbar information. Att hänga upp sig på det vore att missa poängen: informationen finns där för att användas framåt.

Från dom till val

Det här är det viktigaste steget, och det kräver ärlighet.

När du har sett klart på vad som faktiskt hände, när du har skiljt på fakta och tolkning, när du har frågat dig vad som låg inom din kontroll, då kan du ställa dig nästa fråga: vad vill jag göra med det här?

Inte vad du måste göra. Vad du vill göra.

Det är en skillnad som spelar stor roll. Om du börjar träna igen för att du skäms över setet, för att du vill slippa den där känslan i bröstet, då bär du fortfarande domen med dig. Du handlar utifrån rädsla, och rädsla är ett dåligt sällskap på ett gym. Den väljer för tunga vikter och för snabba vägar.

Men om du börjar träna igen för att du vill bygga något, för att du minns hur kroppen kändes när den fungerade, för att det är något du bryr dig om, då handlar du utifrån något som är ditt eget. Det är en helt annan kraft.

Och det garanterar inte att styrkan kommer tillbaka i den takt du önskar. Men det ger dig möjligheten. Och det, till skillnad från självanklagelserna, är något du kan göra något med.

BERÄTTELSEN FORTSÄTTER

Du står fortfarande vid stängen. Vikterna sitter kvar.

Känslan sitter också kvar lite. Men något har förändrats i hur du håller i den.

Du tittar på stången igen. Det är samma kilon som för en stund sedan. De gick fortfarande tyngre än de gjorde för ett år sedan. Det har inte förändrats.

Men du ställer dig frågan ärligt, tyst, utan att göra något stort av det: har jag tränat det senaste året?

Och svaret är lika ärligt tillbaka.

Kanske är det nej. Kanske vet du att kroppen inte fått något att svara på under lång tid. Och om det stämmer, då är det logiskt att det gick som det gick. Svag är fel ord för det. Du gav aldrig kroppen chansen, och det är något du kan göra annorlunda från och med idag.

Eller kanske var svaret ja. Kanske vet du att du höll igång så gott livet tillät, och att det ändå gick tungt idag. Då är det inget bevis på att något är fel med dig. Det är ett bevis på att du gjorde vad du kunde med de förutsättningar du hade. Och det är något att stå rak i. Oavsett vad en stång vägde en enskild förmiddag.

Du plockar av några kilo från stången.

Du ger inte upp. Du har bara sett klart på vad dagens set faktiskt säger, och på vad det inte säger. Det säger ingenting om vem du är. Det säger något om var kroppen befinner sig just nu, och kanske något om vad du vill göra härnäst.

Du gör dina set med den nya vikten. De går bra. Kontrollerade, hela vägen.

Det är tillräckligt för nu.

ÖVNING

Filmkameran

Det finns ett enkelt verktyg som kan hjälpa dig se skillnaden mellan vad som faktiskt hände och vad du lade till. Vi kallar det filmkameran.

En kamera kan bara spela in det som syns och hörs. Den kan inte spela in betydelser, domar eller berättelser. När något har hänt som satte igång en reaktion i dig, ställ dig frågan: vad hade en kamera fångat?

Övning: Filmkameran

När: Nästa gång något händer som väcker en stark negativ känsla i dig. Idag, imorgon, i veckan.

Gör: Vänta tills det lugnat sig lite. Ta sedan ett papper, eller anteckningarna i telefonen, och gör två kolumner. I den vänstra skriver du bara det en kamera hade fångat: vad som sades, vad som gjordes, vad som syntes. I den högra skriver du allt du lade till: vad det betydde, vad det sa om dig, vad den andra menade.

Lägg märke till: *Hur kort den vänstra kolumnen är, och hur lång den högra blev. Det du reagerade på fanns nästan alltid i den högra.*

Kapitel 2: Det du tror att de menar

BERÄTTELSEN

Morgonen började som de flesta morgnar, men lite tyngre.

Du vaknade för tidigt, inte för att du ville utan för att hjärnan redan var igång. Det var något med dagen, en känsla av att det väntade saker som inte skulle bli enkla. Du låg kvar ett tag och stirrade i taket innan du tvingade upp dig.

Vid frukostbordet satt din partner och bläddrade på telefonen. Ingen sa särskilt mycket. Det är inte ovanligt, det är bara morgon, men idag kände du av tystnaden på ett annat sätt än vanligt. Som om ni var i varsitt rum trots att ni satt en meter ifrån varandra.

Du åt din frukost, tog din väska och gick.

Du tycker inte att jobbet är hemskt. Det är bara långdraget just nu.

Ett möte efter ett annat, och i varje möte finns känslan av att försöka hänga med utan att riktigt lyckas. Inte för att du är dålig på det du gör, inte för att du inte bryr dig, utan bara för att det är en av de dagarna när allt kräver lite mer än du har att ge. Du vet hur de dagarna känns. Allt är lite trögare, lite gråare, lite mer.

Vid lunchen hände ingenting särskilt. Men ingenting särskilt kan ibland vara nog för att påminna dig om att du är lite ensam med det du bär. Kollegorna pratade om saker du inte riktigt orkade hänga med i. Du log och nickade och var någon annanstans i huvudet.

När sista mötet äntligen var slut stängde du ner datorn lite fortare än vanligt. Du ville hem.

Hemma var det tyst när du klev in.

Du tog av dig skorna och hängde upp jackan och kände hur axlarna sjönk lite. Äntligen. Du behövde inte prestera något nu. Du behövde inte hänga med, inte förstå, inte vara social. Du kunde bara vara.

Telefonen hamnade naturligt i handen när du sjönk ner i soffan. Inte för att du måste kolla den. Bara för att det är skönt att ha någonstans att landa, något som inte kräver något tillbaka. Du scrollade igenom flödet utan att egentligen ta in något. Det spelade ingen roll vad som stod där. Det räckte att vara någon annanstans ett tag.

Det var då de första orden kom, efter en hel och tung arbetsdag.

Steg från köket, sedan en röst.

“Är du hemma redan? Kan du inte ta och plocka ur diskmaskinen medan du ändå inte gör något?”

Medan du ändå inte gör något.

Du hörde de orden och kände något röra sig i dig, litet och snabbt, som en svag vindpust i ett annars stilla rum. Du sa ingenting. Du lade ifrån dig telefonen, gick in i köket och började ta ur tallrikarna utan att säga ett ord.

Det tog tre minuter. Sedan var du tillbaka i soffan.

Men något satt kvar. Inte stort, inte dramatiskt. Bara en liten rest av något som inte riktigt hade gått bort.

Ungefär en timme senare.

Du hade hittat tillbaka till något som faktiskt fångade din uppmärksamhet, ett samtal med en vän, något du läste, något som fick dig att glömma bort tyngden ett tag. Du var inne i det nu, riktigt inne i det, och det kändes bra på det enkla sättet som saker kan kännas bra när de inte kräver något av dig.

Sedan rösten igen.

“Sitter du fortfarande med den telefonen? Skulle du inte ringa försäkringsbolaget idag? Det är ju det du sagt hela veckan att du ska göra.”

Du sänkte telefonen. Inte snabbt, utan med en rörelse som var lite för kontrollerad för att vara naturlig.

“Jag ska göra det.”

“Ja men när då? De stänger snart.”

Du svarade inte. Du lade ifrån dig telefonen och letade fram numret, och hela tiden kände du hur något i dig drog ihop sig lite mer. Som ett rep som spänns, ett varv i taget.

Hen förstår inte. Hen ser aldrig vad jag håller på med. Det är alltid fel, alltid telefonen, alltid något jag borde göra istället.

Du satt i telefonkö och orden gled förbi utan att fastna. Du satt kvar ändå, för att du inte ville ge hen rätt.

Och sedan, nästan i förbifarten, för tredje gången.

Ni satt vid matbordet och middagen var på din plats. Du hade tagit fram telefonen ett ögonblick, bara ett ögonblick, för att kolla något du glömt bort mitt i allt det andra.

“Kan vi inte ha telefonfri middag? Vi ses ju knappt.”

Det var inte sagt med elakhet. Rösten var nästan trött, mer än arg. Men du hörde det som en anklagelse ändå, och något i dig brast lite grann.

Du lade bort telefonen utan ett ord. Du åt. Du svarade i korta meningar när något sades. Och inuti dig snurrade det.

Alltid telefonen. Alltid jag som gör fel. Alltid något. Hen vet ingenting om min dag, ingenting om hur jag har haft det, och ändå är det jag som ska förklara mig hela tiden.

Senare, när middagen var över och du äntligen fick vara ifred en stund, satte du dig på sängkanten och kände efter.

Vad var det egentligen du kände?

Det var inte bara irritation. Det var något djupare under den, något som hade legat och byggts upp under hela dagen. En känsla av att ha burit på något tungt och sedan inte fått lägga ner det när du kom hem. Av att ha behövt en stund och blivit nekad den, om och om igen, av en människa som inte ens visste att den nekade dig den.

Du var inte rasande. Det var mer som en tyst, ihärdig känsla av att ingen riktigt ser hur du har det.

Och det värsta var att du inte ens kunde säga det högt. För hur förklarar man det? Hur säger man att tre korta meningar under en kväll fick dig att känna dig helt osynlig, när var och en av dem var så liten att den knappt räknades?

Du blev sittande på sängkanten.

Och kände det som du kände.

Vad hände egentligen?

Låt oss stanna upp vid det som skedde och titta noga på det.

En person sa en mening till dig. Mer än så hände inte. En röst från ett annat rum kom med en uppmaning, och sedan var det tyst igen.

Men det du upplevde var inte en mening. Du upplevde brist på förståelse, känslan av att vara osynlig, besvikelsen över att den stunden du behövde inte fick finnas. Du reagerade inte på orden. Du reagerade på vad du bestämde att orden betydde.

Det är exakt samma rörelse som vi pratade om i kapitel 1. Fakta på ena sidan, tolkning på den andra. Men nu är det svårare. För den här gången handlar tolkningen inte bara om dig. Den handlar om en annan människa och vad hen tänker, känner och menar om dig.

Att läsa in avsikt

Det finns något vi människor gör nästan automatiskt när någon säger något som skaver: vi bestämmer oss för varför de sa det.

Vi kan inte se in i en annan persons huvud. Det är omöjligt. Men vi agerar ofta som om vi kan. Vi bestämmer att vi vet vad de menade, vad de kände när de sa det, och vad det säger om hur de ser på oss.

I det här fallet bestämde du att hen inte förstår dig. Att hen inte ser dig. Att hen bara ser telefonen och inte dagen bakom den.

Det kanske stämmer. Det är möjligt. Men är det det enda som är möjligt?

Vad skulle en kamera ha spelat in i det rummet? En röst. En mening. Ingenting mer. Kameran kan inte spela in avsikt, för avsikt finns inte i rummet. Den finns i tolkningen.

Det du reagerade på var inte vad hen sa. Det var vad du bestämde att det betydde.

Varför gör hjärnan så här?

Det hjälper att förstå varför vi hoppar till tolkningar så snabbt. Hjärnan vill förstå världen: den vill veta varför saker händer, vad de betyder och vad vi ska göra härnäst, alltså allt det som låter oss röra oss tryggt genom en dag. Och eftersom den vill ha svar snabbt fyller den i luckorna med det som verkar mest troligt utifrån hur vi mår just då.

Du kom hem tyngd av en dag som hade krävt mycket. Du var redan lite öm. Och när något nuddar vid ett ömt ställe gör det mer ont än det annars skulle ha gjort. Hjärnan läste av ditt tillstånd och fyllde i luckan därefter: hen förstår inte, hen ser inte, hen bryr sig inte om vad jag bär på.

Exakt samma mening, sagd på exakt samma sätt, hade kunnat landa helt annorlunda om du hade kommit hem lätt och utvilad. Kanske hade du bara rest dig utan att tänka på det. Kanske hade det inte ens fastnat.

Det betyder att din tolkning av vad hen menade säger lika mycket om dig i det ögonblicket som den säger om hen. Det är ingen anklagelse, bara viktig information. Du reagerade på din inre situation lika mycket som på orden.

Samma ord kan landa på helt olika sätt beroende på hur du mår när du hör dem. Det är ingen svaghet. Så verkar hjärnan ofta arbeta.

Vad vet du egentligen om den andre?

Här är en fråga som är enkel men som kan förändra ganska mycket: vad vet du om hur den andra personen har det just nu?

Inte vad du antar. Vad vet du faktiskt?

Kanske vet du en del. Kanske har du sett tecken på stress eller trötthet som du inte tänkt så mycket på. Kanske vet du ingenting alls om hur hens dag sett ut, vad hen bär på, vad som fick hen att säga just de orden just då.

Vuxenlivet gör den frågan extra viktig. Två människor kan dela hem, säng och vardag och ändå komma hem från två helt olika dagar. Kanske hade hen också burit på något. Kanske var meningen om diskmaskinen slutet på en egen lång dag, sagd av någon som också hade behövt en stund i soffan och inte fått den.

Det är inget argument för att alltid ursäkta andra eller för att trycka undan dina egna känslor. Känslan du kände var verklig. Den behöver inte förklaras bort. Men det är en påminnelse om att du reagerade på din bild av situationen, och din bild var byggd på mycket lite information om vad som faktiskt pågick i den andra personen.

Att se klart innebär att hålla isär de två sakerna: vad vet jag, och vad har jag fyllt i själv? Känslan ska inte raderas. Målet är att förstå vad den faktiskt grundar sig i.

Det som är svårare med en annan människa i bilden

Att se klart på en situation som involverar en annan människa är svårare än att se klart på en stång. Ett antal kilo kan inte ha en avsikt. En människa kan det, och det gör det hela mer komplicerat.

Men svårigheten förändrar inte verktyget. Den förändrar bara hur mycket uppmärksamhet det kräver att använda det.

Frågan är fortfarande densamma: vad vet jag med säkerhet, och vad har jag lagt till? Och när du har svarat på den ärligt kan du ställa nästa fråga: finns det andra möjliga förklaringar till det som hände?

Du måste varken förlåta, glömma eller låtsas att du inte kände det du kände. Vinsten ligger någon annanstans: i att se situationen som den faktiskt är, och inte som den känsla du råkade ha i just det ögonblicket fick dig att tro att den var.

Det är att se klart. Och det är svårare och mer värdefullt ju mer du bryr dig om den person situationen handlar om.

Vad vet du med säkerhet? Och vad har du fyllt i själv?

BERÄTTELSEN FORTSÄTTER

Du är fortfarande i köket, kvällen därpå, med händerna i diskmaskinen igen. Känslan från igår sitter fortfarande kvar lite i kroppen.

Men något har förändrats.

Inte känslan i sig. Den är fortfarande där. Men du tittar på den lite annorlunda nu.

Du stannar upp ett ögonblick och ställer dig frågan tyst, utan att göra något stort av det: vad hände egentligen?

En mening. En röst från ett annat rum. Mer än så vet du inte.

Och sedan frågar du dig nästa sak: vad vet jag om hur hen har det just nu?

Svaret är ärligt: inte så mycket. Du vet inte hur hens dag såg ut. Du vet inte vad hen bär på. Du antog att hen inte förstår dig, men du vet det inte.

Det förändrar inte allt. Du är fortfarande lite trött, och du hade fortfarande velat ha den stunden i soffan.

Men domen är borta. Den där känslan av att vara osynlig, av att hen inte bryr sig, den vilar inte längre som ett faktum i kroppen. Det var en tolkning. Din tolkning, skapad av en tung dag och ett ömt ställe som råkade bli nuddat i fel ögonblick.

Du fortsätter det du håller på med. Och när det är klart går du tillbaka ut i vardagsrummet utan att stegen är tyngre än de behöver vara.

Kanske säger du till och med det du inte kunde säga igår: att dagen var tung, och att du behövde en stund. Med kameran i handen är den meningen möjlig att säga utan anklagelse. Den handlar om dig, om fakta, om hur du hade det. Sådana meningar är lättare att ta emot än domar.

Det är varken dramatiskt eller stort. Men det är något.

Du såg klart. Och det räckte.

ÖVNING

Filmkameran

Du har nu använt filmkameran en gång tidigare. Den här gången är det lite svårare, för nu finns det en annan person i bilden.

En kamera kan spela in vad någon sa, exakt vilka ord de använde och med vilket tonfall. Men den kan inte spela in varför de sa det. Den kan inte spela in vad de tänkte, vad de menade eller hur de ser på dig. Det är saker som bara finns i din tolkning av situationen, inte i det som faktiskt hände.

Det är precis den skillnaden som är viktig här.

Övning: Filmkameran i vardagen

När: Nästa gång någon säger något som fastnar på fel sätt. Hemma, på jobbet, i telefon.

Gör: Vänta till kvällen. Gör sedan kolumnerna i huvudet: exakt vilka ord sa personen, och vad lade du till själv? Inget papper behövs den här gången.

Lägg märke till: Hur stor del av det som tyngde dig som fanns i orden, och hur stor del som kom från din berättelse om dem.

Det som är annorlunda den här gången är att en av sakerna i högerkolumnen handlar om en annan människa, om vad de tänkte och menade. Och det är något vi aldrig kan veta säkert, oavsett hur nära vi känner dem.

Att se det klart betyder inte att dina känslor hade fel. Det betyder att du ser var de kom ifrån.

Kapitel 3: En blick är inte ett budskap

BERÄTTELSEN

Klockan var nästan ett på natten när du äntligen lade ifrån dig telefonen.

Inte för att du hade hållit på med något särskilt. Mest för att sömnen bara inte kom, och när sömnen inte kommer brukar telefonen hamna i handen av sig själv. Du scrollade utan att egentligen se vad du scrollade förbi, och till slut somnade du med lampan fortfarande på.

Det kändes inte ens när väckarklockan gick. Du slog av den och låg kvar i den där halvdimman där kroppen vet att den måste upp men vägrar acceptera det. Fem minuter, tänkte du. Det blev femton.

Du kom ner till köket lite för sent för att äta ordentligt. Din partner satt redan vid bordet och tittade upp när du kom in.

“Du ser trött ut. Sov du dåligt?”

Du mumlade något och hällde upp kaffe utan att svara ordentligt.

“Är allt okej? Du kan väl jobba hemifrån om du inte mår bra.”

Du tittade upp.

“Jag mår bra.”

Du menade det inte riktigt. Men du ville inte prata om det. Och på något sätt, när du sedan tog på dig jackan och stängde dörren bakom dig, kände du dig lite mer ensam än innan, trots att hen hade försökt.

Sjukveckan hade legat i bakhuvudet sedan du kom tillbaka.

Du hade varit sjuk, ordentligt sjuk, med feber och allt, och det råkade bli exakt den vecka då teamet hade sin tyngsta leverans på hela året. Du hade sjukanmält dig enligt reglerna. Chefen visste. Det var ordnat, formellt sett.

Men formellt sett och hur det känns är två olika saker.

På väg till jobbet snurrade tankarna. Vad tänker de? De vet inte hur sjuk jag var. De kanske tror att jag smet undan när det var som mest att göra. Varför skulle man vara borta just den veckan annars, om man inte ville slippa? Det är precis vad det ser ut som utifrån.

Du försökte tänka på något annat men tankarna kom tillbaka. Kanske har någon redan sagt något. Kanske pratar hela avdelningen. Kanske tror de att du är den typen.

Du var vid entrén nu. Du drog ett andetag och gick in.

Kontoret var som det brukar vara, sorl och tangentbord, folk på väg åt alla håll. Du hängde av dig och hämtade det du behövde utan att prata med någon. Det är inte ovanligt. Du behöver inte prata med alla varje morgon.

Men idag kändes tystnaden annorlunda. Inte neutral. Mer som ett tomrum.

Du gick mot fikarummet för att hämta kaffe. Dörren stod öppen och några hade redan samlats därinne. En grupp kollegor stod vid bänken och pratade om något, skrattade åt något du inte hörde.

Du klev in.

Och i samma ögonblick som du passerade dörröppningen tittade de upp.

Inte alla. Kanske två av dem. En eller två sekunder, kanske inte ens det. Sedan vände de sig tillbaka till varandra och fortsatte prata.

Det var allt.

Men du hade redan känt det.

Något i magen, en liten rörelse, snabb och obehaglig. Du gick till kaffemaskinen utan att titta åt deras håll och tryckte på knappen. Din kropp var i rummet men tankarna var redan någon annanstans.

De tittade på mig. De har redan bestämt sig. De tror att jag smet, att jag lämnade dem mitt i leveransen, att jag är den typen. De vet inte ett dugg men de har redan dömt mig.

Du gick tillbaka till din plats utan att se vad du hade i koppen. Mötet på förmiddagen började och du nickade på rätt ställen men tog inte in ett ord. Hela tiden satt den där känslan i kroppen, tyst och tjock, som en sten du inte kunde lägga ifrån dig.

Varför tittade de? Varför just då? Det var inte ett vanligt titta, det var något annat i det. Du kände det.

Förmiddagen tog sig igenom sina timmar och du satt kvar i ditt eget huvud.

Det hade inte hänt något. Ingenting konkret, ingenting du kunde peka på. Och ändå satt du där och kände dig dömd av människor som knappt hade tittat åt ditt håll.

Och det värsta var att du inte kunde sluta tänka på det. Du försökte. Du tittade på skärmen, du läste om samma mejl tre gånger, du antecknade något i marginalen för att ge händerna något att göra. Men blicken kom tillbaka, gång på gång, och med den samma fråga: varför dömer de mig när de inte vet?

Vad hände egentligen?

Låt oss titta på det som faktiskt inträffade, precis som det var.

Några personer i ett fikarum tittade upp när du klev in genom dörren. De tittade i en eller två sekunder. Sedan tittade de bort och fortsatte prata.

Där tar händelsen slut. Om en kamera hade spelat in det finns det ingenting mer att se.

Men du upplevde inte det. Du upplevde en dom. En bekräftelse på att de redan visste, att de hade bestämt sig, att de såg dig som den typen. Allt det byggde du från en blick på mindre än två sekunder, från personer du inte känner särskilt väl.

Det är inte konstigt. Men det hjälper att förstå varför det händer, och vad vi faktiskt vet om de människor vi skapar sådana berättelser om.

Vi vet minst om de vi känner minst

Tänk på hur mycket du faktiskt vet om de här kollegorna.

Du kan deras namn. Du vet ungefär vad de arbetar med. Du har suttit i möten med dem och hört dem prata om projekt och helger. Det är ungefär allt.

Du vet ingenting om hur de mår idag. Du vet inte vad de pratade om precis innan du klev in. Du vet inte vad de tänker om dig, om de tänker på dig alls. Du vet inte hur deras vecka såg ut medan du var borta, vad de bär på, vad som fyller deras huvuden just nu.

Och ändå skapade du på ett ögonblick en fullständig berättelse om deras innersta tankar om dig. Du fyllde ett enormt tomrum med ett specifikt och detaljerat svar: de vet, de dömer, de har redan bestämt sig.

I kapitel 2 såg du att hjärnan fyller i luckor, och att den fyller i med det som ligger närmast till hands utifrån hur du mår. Här syns något till, ett slags regel: ju mindre du faktiskt vet om en person, desto mer utrymme finns det att fylla i på egen hand. Det säger inget om att du skulle vara orimlig, bara att du försökte förstå en situation med alldeles för lite att gå på.

Tänk på vad vi gör med stjärnhimlen. Där uppe finns tusentals stjärnor, ofattbart långt bort, och de har egentligen ingenting med varandra att göra. Ändå har människor i alla tider dragit linjer mellan dem och skapat figurer: en jägare, en stor björn, en vagn. Vi tar några få ljuspunkter, fyller tomrummet mellan dem och ger det vi ser ett namn, en form och en mening, alltså allt det som stjärnorna själva aldrig haft. Och när vi väl har sett figuren känns den verklig. Vi kan peka ut den för varandra, natt efter natt, fast den inte finns där uppe. Den finns i oss som tittar. Olika folk har till och med sett olika figurer i exakt samma stjärnor, och redan det säger något: om figurerna fanns på himlen borde vi alla se samma sak.

Blicken i fikarummet är en sådan ljuspunkt. Två personer som tittar upp, ett skratt, en tystnad: tre stjärnor. Berättelsen om att de vet, att de dömer, att de redan har bestämt sig, det är linjerna du drog mellan dem. Och precis som med stjärnbilderna gäller regeln: ju längre bort någon är, desto lättare blir det att göra en figur av det lilla vi ser. De här kollegorna vet du nästan ingenting om,

och det är just därför figuren kunde bli så detaljerad. Frågan att bära med sig är enkel: läste du dem, eller ritade du dem?

Rykten och andras ögon

Det finns något som gör det hela ännu mer komplicerat: vi möter sällan andra människor med ett helt tomt ark.

Ofta har vi redan hört något om en person innan vi egentligen känner dem. Någon har sagt något i förbifarten vid kaffemaskinen. Vi har sett hur de bemöts av andra. Vi har plockat upp signaler, kommentarer, stämningar, och utan att tänka på det har vi börjat bygga en bild av vem de är.

Problemet är att den bilden inte är vår egen. Den är byggd på andras tolkningar, andras rykten, andras förutfattade meningar. Och om vi inte är uppmärksamma på det bär vi med oss en redan färgad bild in i varje möte med den personen. På en arbetsplats kan en sådan bild följa en människa i årtal, från kafferum till kafferum, utan att någon någonsin prövat om den stämmer.

Tänk på det ur ett annat perspektiv. Du vet att du inte smet. Du vet att du låg hemma med feber. Men du är rädd att andra ska ha en felaktig bild av dig baserad på vad de hört eller trott. Du vill inte bli dömd utifrån rykten och antaganden från folk som inte känner dig.

Det är precis samma sak du riskerar att göra mot andra. När du låter en blick bekräfta en redan färgad bild av vem de är och vad de tänker, gör du mot dem det du är rädd att de gör mot dig.

Sjukveckan och vad hjärnan gör med ouppgjorda konton

Sjukveckan var ett öppet konto i ditt huvud.

Det spelar ingen roll att den var formellt hanterad, att chefen visste, att det fanns läkarintyg om det behövdes. Inuti dig fanns fortfarande en känsla av att ha något ouppgjort, en oro för vad andra tänkte, en rädsla för att vara genomskådad trots att det inte fanns något att genomskåda.

Och hjärnan, som alltid försöker hjälpa till, letade efter bekräftelse på den oron. Den ville veta om det stämde, om de verkligen trodde det. Avsikten var aldrig att plåga dig. Den försökte vara förberedd.

Problemet är att hjärnan i det tillståndet kan hitta bevis överallt, även där det inte finns några. En neutral blick blir ett bevis. En grupp som skrattar åt något annat blir ett bevis. Tystnaden i korridoren blir ett bevis. Allt läses som bekräftelse på det du redan oroar dig för.

Men en känsla av bekräftelse är inte samma sak som ett faktum. En blick är ett faktum. Att de pratar om dig är en berättelse. Och en berättelse byggd på nästan ingen information om de personer det handlar om är just det, en berättelse, inte en sanning.

Att se klart under svåra omständigheter

Det här kapitlet är det svåraste av de tre i den här delen av boken, och det är med avsikt.

I kapitel 1 var det bara du och en stång. I kapitel 2 fanns en annan person med ord du kunde hålla dig till. Här finns det inte ens ord. Bara en blick från personer du inte känner särskilt väl, och sedan en hel berättelse som du byggde utan något att bygga på.

Att se klart i den situationen kräver att du ställer dig en enkel men ovanlig fråga: vad vet jag egentligen om de här personerna? Inte vad du tror. Inte vad du hört. Vad vet du faktiskt?

Svaret är nästan alltid: mycket lite. Och när du håller fast vid det svaret istället för att låta hjärnan fylla i resten börjar berättelsen lösas upp. Allt blir inte bra av det. Men du ser situationen som den faktiskt är, istället för som den känsla du råkade bära på fick den att verka vara.

Det är att se klart. Och det gäller varje gång du möter någon du inte känner väl och låter en blick, en ton eller ett beteende berätta hela deras historia för dig.

BERÄTTELSEN FORTSÄTTER

Förmiddagen var snart över.

Du satt fortfarande vid din plats och blicken snurrade fortfarande lite i bakhuvudet, men nu var det något annat med den. Inte borta. Men lite lösare.

Du tänkte på vad som faktiskt hade hänt. En dörr öppnades. Några tittade upp. Sedan tittade de bort.

Det var allt. Det var hela händelsen.

Och sedan ställde du dig en fråga du inte hade ställt dig tidigare: vad vet jag egentligen om de här personerna?

Du tänkte efter. På riktigt. Inte vad du antagit eller hört, utan vad du faktiskt visste.

Inte mycket. Det var det ärliga svaret. Du visste vad de jobbade med och ungefär var de satt.

Och om du inte vet något om dem, hur kunde du då veta vad de tänkte om dig?

Det kunde du inte. Du hade byggt en hel berättelse om deras innersta tankar från en blick på ett par sekunder. Och berättelsen hade känts så verklig att du burit den en hel förmiddag.

Det var ingen behaglig insikt. Men den var ärlig.

Du lade sjukveckan och blicken åt sidan. Du struntade inte i dem. Du hade sett klart på vad du faktiskt visste och vad du hade fyllt i själv.

Du öppnade mejlen igen. Den här gången läste du faktiskt vad som stod där.

ÖVNING

Filmkameran

Den här gången tar du med dig kameran ut i verkligheten.

Övning: Var kameran

När: *En vanlig dag på jobbet eller i vardagen, i en situation som inte handlar om dig.*

Gör: *Välj ett enda ögonblick att bara observera. Två som pratar vid kaffemaskinen, en blick, ett skratt i korridoren. Registrera det en kamera hade fångat, ingenting mer.*

Lägg märke till: *Hur snabbt en förklaring dyker upp i huvudet ändå, och hur lite du såg. Ju mindre du vet om människorna, desto mer fyller du i.*

DEL 2: Tänka rätt

Nu vet du att det finns ett utrymme mellan det som händer och det du gör det till. Du har sett hur snabbt hjärnan hoppar från det som händer till det den tror att det betyder. De flesta går hela livet utan att märka att det utrymmet ens finns.

Men att se det är bara första steget.

För vad gör vi när vi väl har stannat upp och märkt att vi tolkar? Hur vet vi om tolkningen stämmer? Hur skiljer vi på vad som är vårt att ta tag i och vad som bara dränerar oss utan att förändra något? De tre kommande kapitlen handlar om exakt det. Inte om att stänga av känslorna eller låtsas att saker inte gör ont, utan om att tänka klarare mitt i dem. Det är skillnaden mellan att vara styrd av en situation och att ha något att säga till om.

En tanke att bära med sig

“Ingenting är ont för dig om det inte är ont för din karaktär”, skrev Marcus Aurelius till sig själv.

Vad menar Marcus med det här? En möjlig tolkning är den här: det som händer runt omkring oss är varken gott eller ont i sig självt, det beror på hur vi ser på det och vad vi gör med det. Den enda sak som verkligen kan skada oss är om vi slutar tänka klart och börjar agera på sätt vi egentligen inte står för.

Kapitel 4: Tanken om vad som kommer att hända

BERÄTTELSEN

Presentationen är imorgon.

Du visste det redan förra veckan. Du har förberett dig, du har gått igenom materialet, du vet ungefär vad du ska säga. Det är inte det som är problemet.

Problemet är att det är kväll nu och tankarna har börjat.

Tänk om jag tappar bort mig mitt i. Tänk om jag glömmer vad jag ska säga och det bara blir tyst.

Alla kommer att stirra. Ledningsgruppen sitter där med sina anteckningar, och jag kommer att stå där och inte veta vart jag ska ta vägen.

Det har hänt förut. Inte riktigt så, men nästan. Det kommer att hända igen.

Du försöker tänka på något annat. Det funkar i ungefär trettio sekunder. Sedan är du tillbaka.

Vad händer om jag säger fel? Om jag blandar ihop siffrorna och någon räcker upp handen?

Eller värre, om ingen reagerar alls. Om det bara är stilla och alla ser uttråkade ut.

De kommer att se att jag inte behärskar det här tillräckligt bra.

Du lägger dig i sängen men sömnen kommer inte. I stället rullar scenen om och om igen, fast den aldrig har hänt. Du ser dig själv stå framme, du ser ansiktena, du hör tystnaden.

Det känns lika verkligt som ett minne. Men det har inte hänt än.

Det kanske inte ens kommer att hända.

Men det spelar ingen roll just nu, för hjärnan behandlar det som om det redan vore sant.

Hjärnan som reser framåt i tid

Det som händer i berättelsen är bekant för många. Hjärnan verkar ha en förmåga att engagera sig djupt i saker som ännu inte hänt, och det kan kosta mycket energi.

Hjärnan kan resa i tid. Den tar något från det förflutna, kombinerar det med vad som händer nu och målar upp bilder av vad som kan komma, alltså allt det som låter oss planera och förbereda oss. Utan den förmågan skulle vi varken kunna packa en väska eller förbereda ett möte.

Denna förmåga kan också ha en baksida.

Under stress verkar den ibland dra åt ett håll. I stället för att föreställa sig det som är mest sannolikt föreställer den sig det som känns mest hotfullt. Och det märkliga är att den bilden kan börja kännas lika verklig som något som faktiskt hänt. Ibland verkar hjärnan behandla det den föreställer sig som om det redan hänt.

Vad är nu och vad är en föreställning?

Det finns en fråga som är enkel men ovärderlig i det här läget.

Händer det här nu?

Inte om det kan hända. Inte om det har hänt förut. Utan: sker det just i det här ögonblicket?

I berättelsen är svaret nej. Du ligger i sängen kvällen innan. Presentationen har inte börjat. Tystnaden du hör finns inte, den är en bild hjärnan skapat. Ansiktena du ser finns inte, de är orosmoment för det värsta du kan föreställa dig.

Det som finns just nu är en kväll, en säng, en kropp som behöver sova. Det är vad kameran skulle fånga.

Allt det andra, tystnaden, stirrandet, de bedömande blickarna, det är tillägg. Det är en framtid som hjärnan redan har bestämt sig för hur den ser ut.

En föreställning om framtiden är inte ett faktum om framtiden.

Fyra steg med tanken

Det finns ett verktyg för det här, och det börjar på samma ställe som alltid: med att se vad som faktiskt är sant just nu.

Det första steget är: vad vet jag faktiskt?

Inte vad du tror kommer att hända, inte vad du är rädd för, inte vad som hände en annan gång. Vad vet du om det här ögonblicket? Att du har förberett dig. Att presentationen är imorgon. Att du ligger i sängen ikväll. Det är vad du vet.

Det andra steget är: vad antar jag?

Vad har du lagt till som ännu inte har hänt och som du inte kan veta? Att du kommer att tappa bort dig. Att folk kommer att stirra. Att de kommer att märka att du inte behärskar det. Ingen av de tankarna är fakta. De är orosmoment för vad som kan hända.

Det tredje steget är: finns det ett annat sätt att se det här?

Du måste inte tro på det. Det räcker att det påminner dig om att din version av framtiden inte är den enda möjliga. Kanske går det bra. Kanske glömmet du en bit men hittar tillbaka. Kanske bryr sig folk mindre om dina misstag än du tror. Du vet det inte.

Det fjärde steget är: skriv om tanken.

Ta tanken som tog över och formulera om den så att den bara innehåller det du faktiskt vet just nu, utan orosmoment för vad som kan hända, utan det värsta scenariot, utan en dom om en framtid som ännu inte hänt.

Tanken som tog över var: jag kommer att tappa bort mig, alla kommer att stirra, det kommer att gå fel.

Den omformulerade tanken är: imorgon ska jag hålla en presentation. Jag har förberett mig. Jag vet inte hur det kommer att gå, men jag kan göra mitt bästa.

Tanken är inte gladare än den förra, bara mer exakt. Och en exakt tanke skapar utrymme, utrymme för att inte veta, utrymme för att det kan gå bra, utrymme för att sova. Den bär det du faktiskt vet. Inte mer, inte mindre.

Det du övar på nu

Det hjärnan gör i berättelsen är att resa till en framtid som inte finns och behandla den som om den redan inträffat. Det är ett mönster som många känner igen. Och mönster kan förändras med övning.

Varje gång du stannar upp och frågar händer det här nu, varje gång du ser skillnaden mellan vad du vet och vad du föreställer dig kan hända, och varje gång du formulerar om tanken till något mer exakt, övar du på något som kan ta lång tid att lära sig.

Oron försvinner inte av det här. Det den slutar med är att prata om framtiden som om den vore ett faktum. Att du inte kan veta vad som kommer att hända är nämligen inget problem, bara ett villkor som all framtid delar.

BERÄTTELSEN FORTSÄTTER

Du ligger kvar i sängen och bestämmer dig för att stanna i det en stund i stället för att fly från det.

Kameran. Vad är sant just nu?

Det är kväll. Jag ligger i sängen. Presentationen är imorgon. Jag har förberett mig.

Det är vad som är sant just nu.

Allt det andra, tystnaden, stirrandet, att någon ska märka något, att det ska gå fel, det är bilder hjärnan skapat av en framtid som inte finns ännu.

Vad antar du?

Att jag kommer att tappa bort mig. Att folk kommer att tycka det är pinsamt.

Vet du det?

Nej. Jag vet det inte.

Finns det ett annat sätt att se det?

Det kan gå bra. Jag har förberett mig. De flesta i rummet tänker förmodligen mer på sina egna punkter än på min.

Nu den omformulerade tanken.

Den gamla: jag kommer att tappa bort mig, alla kommer att stirra, det kommer att gå fel.

Den nya: imorgon ska jag hålla en presentation. Jag har förberett mig. Jag vet inte hur det kommer att gå, men jag kan göra mitt bästa.

Du läser den en gång till.

Det är sant. Allt i den är sant. Och den är mycket lättare att bära.

Du vet fortfarande inte hur det kommer att gå imorgon. Men det visste du aldrig. Så är det med allt som inte hänt än.

Du stänger ögonen. Den här gången kommer sömnen lite lättare.

ÖVNING

Övning: Fyra steg med tanken

Tänk på något du oroar dig för just nu eller nyligen har oroat dig för. Något som ska hända och som hjärnan redan börjat döma på förhand.

Skriv först ner vad kameran fångar just nu, bara det som faktiskt är sant i det här ögonblicket.

- 1. Vad vet jag faktiskt om situationen?*
- 2. Vad antar jag om hur det kommer att gå?*
- 3. Finns det ett annat sätt att se det här?*
- 4. Skriv om tanken. Formulera den så att den bara innehåller det du faktiskt vet just nu.*

Läs den omformulerade tanken. Känns den annorlunda att bära?

Kapitel 5: Vad någon gör och vem de är

BERÄTTELSEN

Det var ingenting stort. Det är det som är det svåra att förklara efteråt.

Ni satt några stycken, kanske fem eller sex personer, runt ett bord. En lunch med kollegorna, eller en kväll med vängänget, det spelar mindre roll vilket. Någon berättade något roligt och alla skrattade. Och i det där skrattandet, när stämningen var hög och alla var på, sa en av dina vänner något om dig.

Det var formulerat som ett skämt. Lite ironiskt, lite skrattretande, det sättet som folk pratar när de vill låta avslappnade. Men det handlade om dig. Om något du gjort eller sagt eller hur du är. Och alla hörde det.

Kanske skrattade några. Kanske log de bara. Kanske sa någon ingenting alls.

Du vet inte riktigt vad du gjorde i stunden. Förmodligen log du också, för det är det lättaste att göra, det kostar minst och väcker minst uppmärksamhet. Men inuti hände något annat.

Det sved.

Inte på det sättet att du ville gråta, inte just då. Mer som en liten knytnäve rakt in i något mjukt.

Och sedan kom tankarna, de kom direkt och de kom snabbt.

Varför sa hen det? Framför alla andra?

Tycker hen att det är okej att prata om mig så?

Det där var inget skämt. Det var elakt.

Är det så hen ser mig?

Du bröt upp efter ett tag. Inte på ett dramatiskt sätt, det bara blev naturligt att röra sig. Men du bar det med dig.

Och det som verkade värst var inte riktigt kommentaren i sig. Det var vad den verkade säga om dig. Om hur du uppfattas. Om vem du är i andras ögon.

Kanske är det sant. Kanske är det så jag faktiskt är.

Nu sitter du med det.

Från ett ögonblick till en dom

Det som hände i berättelsen är ett mönster många känner igen. På kort tid kan hjärnan röra sig från ett enskilt ögonblick till en slutsats om hela situationen, och det kan kosta mycket.

En person sa något, i ett ögonblick, i ett specifikt sammanhang. Det är vad kameran fångade.

Men hjärnan stannade inte där. Innan du hann märka det hade den hoppat från det ögonblicket till en slutsats om hela personen, och sedan vidare till en slutsats om dig själv.

Det här är vad hen är. Och det här är vad du är.

Varken domen om den andre eller domen om dig själv följer av vad som faktiskt hände. De är tillägg. Men de känns som sanningar.

Två domar ur ett enda ögonblick

Kameran känner du vid det här laget. Den fångade att din vän sa något om dig framför andra, att det sved, att folk hörde det. Resten, att hen var elak, att hen ser dig på ett visst sätt, att det kanske stämmer om dig, lade du till själv.

Det nya i det här kapitlet handlar om åt vilka håll tilläggen rörde sig. I kapitel 2 och 3 handlade tolkningen om vad andra menade och tänkte. Här rör den sig i två riktningar på en gång: utåt, mot den andre, och inåt, mot dig själv. Två domar, byggda på samma sak, ett enda ögonblick som fått bära för mycket.

Skilj på beteendet och personen

Det finns en skillnad som är enkel att förstå men svårare att hålla fast vid när det gör ont.

Vad någon gör i ett ögonblick och vem de är som person är två olika saker.

Din vän sa något sårande. Det är ett beteende, i ett specifikt ögonblick, i ett specifikt sammanhang. Det beteendet kan du ha en åsikt om. Du kan tycka att det var okänsligt. Du kan känna att det inte var okej. De känslorna är helt giltiga.

Men det beteendet berättar inte hela historien om personen. Människor kan göra saker av många olika skäl, de kanske är trötta, söker uppmärksamhet, inte tänker efter, eller inte vet att det skär. Ett ögonblick är sällan tillräckligt för att döma hela någon.

Och samma sak gäller i den andra riktningen.

Att någon sa något om dig framför andra, på ett sätt som sved, berättar inte säkert något om vem du är. Det berättar om det ögonblicket. Om vad den personen sa. Det är svårt att dra slutsatser om din karaktär eller om hur du uppfattas i allmänhet utifrån ett enda ögonblick.

Det kan vara lätt att låta ett enda ögonblick bli ett bevis på något större. Men ett ögonblick är sällan tillräckligt för att säga något om en hel person.

Varför tar vi det inåt?

Det finns en anledning till att sårande kommentarer så lätt fastnar som sanningar om oss själva, och den är värd att förstå.

Om vi bryr oss mycket om vad andra tänker om oss, och det verkar de flesta av oss göra, är det för att något djupt mänskligt står på spel: viljan att höra till, att duga i ögonen på dem runt oss. Den viljan slutar inte i vuxen ålder. Den byter bara rum: från skolgården till fikarummet, från klassen till vängänget, från betyg till anseende. När något verkar hota den kan reaktionen bli stark. Frågan är bara vad vi låter reaktionen bevisa.

Problemet kan uppstå när vi låter den reaktionen definiera sanningen. När känslan av att vara utsatt börjar kännas som ett bevis på att vi borde vara det. Känslan är verklig. Men en känsla är inte automatiskt ett faktum om vem du är.

Du kan känna dig liten i ett ögonblick utan att vara liten. Du kan känna dig löjlig utan att vara löjlig. Känslan berättar om ögonblicket, inte om dig.

Vad du känner om dig själv i ett svårt ögonblick är inte en sanning om vem du är.

BERÄTTELSEN FORTSÄTTER

Du sitter för dig själv ett tag och låter det landa.

Det sved. Det gör det fortfarande lite. Det behöver du inte förneka.

Men du försöker hålla kameran framför dig.

Vad hände faktiskt? En vän sa något om dig framför andra. Det skar till. Några hörde det.

Det är vad som hände.

Och vad lade du till?

Att hen är elak. Att det är så hen ser mig. Att det kanske stämmer om mig.

Är det fakta? Vet du det?

Nej. Jag vet inte det.

Du tänker på din vän. Hen har sagt roliga saker om dig förut, på ett sätt som kändes okej. Hen var där när du hade det tungt förra året. Ett ögonblick, hur sårande det än var, är inte hela den personen.

Och vad säger det om dig? Att någon sa något sårande i ett ögonblick? Det säger ingenting om din karaktär. Det säger ingenting säkert om hur du uppfattas. Det säger att en person sa något, en gång, i ett specifikt ögonblick.

Det gör fortfarande lite ont. Men det är inte längre ett bevis på något.

Du bestämmer dig för att prata med din vän senare. Du vill inte eskalera något, bara berätta att det skar. Det är ditt att göra. Det tillhör din del av situationen.

Men du behöver inte döma din vän, eller dig själv, för att göra det.

ÖVNING

Övning: Beteendet och personen

Tänk på ett tillfälle då någon sa eller gjorde något som satt i. Det kan vara situationen i det här kapitlet eller något eget.

Skriv ner vad kameran fångade. Vad hände konkret, utan tolkningar?

Nu den utåtriktade rörelsen: vilka slutsatser drog du om den andre personen?

Och den inåtriktade rörelsen: vilka slutsatser drog du om dig själv?

Titta på de två svaren. Är de fakta, eller är de tillägg du lade till?

Vad vet du faktiskt om den andre personen, och vad vet du faktiskt om dig själv, utifrån enbart det kameran fångade?

Kapitel 6: Vad är faktiskt ditt att agera på?

BERÄTTELSEN

Du har arbetat med det här projektet i tre veckor.

Inte för att du var tvungen. Jo, det stämmer att det ingår i din tjänst, men det är mer än det. Du ville att det skulle bli bra. Du satt kvar en tisdagskväll för att få ihop strukturen ordentligt. Du läste in dig mer än du behövde. Du är faktiskt nöjd med vad du gjort.

Ni är fyra i projektgruppen. Ni delade upp det tydligt, vem gör vad. Du fick din del klar i god tid. Du skickade påminnelser i chatten. Du frågade om alla hade det de behövde.

Nu är det leveransdag. Ni presenterar för beställaren, och chefen sitter med.

Ni går igenom materialet del för del. Och det är då du märker det. Den del som en av kollegorna skulle ha gjort är knappt påbörjad. Halvfärdig. Ihopskramlad på sista minuten, det syns direkt.

Chefen säger ingenting just nu. Men du ser ansiktsuttrycket.

Efteråt kommer återkopplingen. Leveransen höll inte måttet, teamet behöver skärpa sig till nästa gång. Teamet. Inte en person i teamet. Alla.

Och nu sitter du med den känslan i kroppen.

Ilska är bara en del av det. Där finns något mer: den där specifika känslan av att ha gjort rätt och ändå bli straffad för det. Av att ha hållit sin del av ett löfte som den andra inte höll. Det är orättvisa, och orättvisa gör ont på ett sätt som är svårt att sätta ord på.

Det är inte rättvist. Jag gjorde mitt. Chefen borde se det. Bedömningen borde spegla det.

Du vill att chefen ska förstå det. Du vill att kollegan ska erkänna det. Du vill att omdömet ska spegla vad som faktiskt hände. Du vill att det ska gå rätt till.

Det är helt rimligt att vilja det.

Men nu ska vi stanna upp en stund.

Vad lade du till som inte kameran fängade?

Läs berättelsen en gång till, men den här gången med kameran i hand.

Kameran fängade att en kollegas del var ofullständig. Den fängade att chefen satt tyst under genomgången. Den fängade att återkopplingen blev kritisk och riktades mot hela teamet.

Men berättelsen innehöll också andra saker. Att materialet var ihopskramat på sista minuten. Att chefen såg missnöjd ut. Att du blivit straffad. Att den andre inte höll sin del av ett löfte.

Inget av det fångade kameran. Det lade du till själv, utan att märka det. Varför det sker vet du vid det här laget: hjärnan fyller i, tolkar, söker mening.

Det nya här är vad tilläggen gör med dig. För tolkningarna är det som driver känslan. Inte händelsen i sig.

Känslan följer inte vad som hände. Den följer vad du berättar för dig själv om det.

Anta inte elakhet när det kan vara något annat

Det finns en enkel tanke som är värd att ta med sig in i situationer som den här.

När någon inte gör det de sagt att de ska göra hoppar vi lätt till den sämsta förklaringen: de brydde sig inte, de struntade i det, de valde att lämpa över det på oss. Men de flesta gånger stämmer inte den förklaringen.

Det finns en gammal princip som på svenska kan formuleras ungefär så här: anta inte att någon handlat med vilje det som lika gärna kan förklaras av oförmåga, ouppmärksamhet eller omständigheter.

Det handlar varken om att ursäkta allt eller låtsas att det inte spelar roll. Det handlar om att inte lägga till en dom vi inte vet stämmer.

Din kollega kanske hade det tungt hemma den perioden. Kanske förstod hen inte uppgiften men vågade inte fråga, det händer även vuxna, oftare än vi tror. Kanske sköt hen upp det för länge och fastnade i skam. Kanske drunknade hen i annat som du aldrig såg. Kanske är hen helt enkelt inte lika noggrann som du. Du vet det inte.

Kameran vet inte varför. Den ser bara att det inte blev gjort.

När du stannar vid det kameran faktiskt fångade, i stället för att fylla på med förklaringar du inte kan veta är sanna, händer något med känslan. Den orättvisa du kände förändras inte nödvändigtvis. Men vreden mot personen mjuknar lite. Och det ger dig mer utrymme att tänka klart. Det du inte vet ska du inte lägga till. Det du vet är nog att arbeta med.

Energin som läcker

Oavsett vad som låg bakom det som hände finns det en känsla kvar i kroppen. Och problemet är inte känslan i sig. Problemet är vad vi gör med den.

När vi befinner oss i en situation som känns orättvis gör hjärnan något automatiskt: den börjar kräva. Den kräver att omvärlden korrigerar sig. Att den som orsakade situationen ska erkänna det. Att den som bedömde det ska omvärdera det. Att saker ska bli som du önskar att de var.

Det är en förståelig reaktion. Men det är också en reaktion som kostar enormt mycket kraft och nästan aldrig ger vad vi hoppas på.

Tänk på det så här: vi har en viss mängd energi att använda varje dag. Läger vi den på det som svarar på oss, det som förändras när vi agerar, får vi något tillbaka. Läger vi den på det som inte svarar, det som ligger utanför vad vi kan påverka, rinner den bara ut. Båda tar lika mycket kraft. Bara det ena förändrar något. Att kräva av omvärlden det den inte kan ge dig är att tömma sig själv utan att fylla på något.

Du känner igen mönstret från vuxenlivet. Kvällen som går åt till att formulera repliker till ett samtal som aldrig blir av. Bilkön där du argumenterar med en chef som inte är där. Natten före ett möte där du dömer om ett beslut som redan är fattat. Kraften går åt. Ingenting flyttar sig.

Vad är innanför och vad är utanför?

Det finns ett enkelt sätt att dela upp en situation på. Inte för att det alltid är lätt att göra i stunden, men för att det ger klarhet när du väl gör det.

Fråga dig: vad i den här situationen kan jag faktiskt påverka?

Och vad kan jag inte påverka, oavsett hur mycket jag vill?

I det här fallet kan du inte påverka vad din kollega valde att göra. Det är redan gjort. Du kan inte heller backa bandet och ändra återkopplingen retroaktivt genom att vara arg. Du kan inte tvinga chefen att se det du ser.

Det är utanför din kontroll.

Men det finns saker som är innanför din kontroll. Din inställning till situationen. Hur du väljer att förhålla dig till det som hänt. Vad du väljer att göra härnäst. Om du till exempel väljer att lugnt och sakligt berätta för chefen hur arbetet faktiskt fördelades, inte som en anklagelse utan som information, så är det en handling som är din. Vad chefen sedan gör med den informationen är det inte.

Det tillhör din del av situationen.

Skillnaden är inte alltid enkel att se när man är mitt i en stark känsla. Det är därför det är ett verktyg du behöver öva på, inte något du förväntas klara av direkt.

Vad sorteringen ger dig

Det är viktigt att förstå vad det här verktyget inte är.

Det handlar inte om att lägga locket på och låtsas att allting är okej. Det handlar inte om att ta på sig skuld som inte är din. Det handlar inte om att sluta bry dig om det som hänt.

Det handlar om att se klart var din kraft kan göra något.

Den som spenderar en hel kväll med att vara rasande, spela upp scenen om och om igen i huvudet, och kräva av omvärlden att den ska rätta till sig, den personen sover dåligt och vaknar lika upprörd. Ingenting har förändrats.

Att se vad som är innanför och utanför din kontroll ger dig klarhet. Klarheten säger ännu inget om vad du ska göra. Den visar var det ens är möjligt att göra något.

Din energi är värdefull. Att lägga den där den faktiskt kan svara på dig är en av de svåraste och mest användbara saker du kan lära dig.

Ditt eget agerande är alltid ditt

Det finns en sak till i den här sorteringen som är värd att stanna vid.

När vi pratar om vad som är innanför och utanför din kontroll är det lätt att fokusera på det yttre: vad andra gör, vad som händer, hur situationen utvecklar sig. Men det finns något innanför din kontroll som är viktigare än allt annat, och det är hur du väljer att agera.

Du vet inte varför din kollega inte levererade. Men du vet att det finns en del av situationen som är din. Den äger du, oavsett vad som hände och oavsett varför.

Det är en insikt som är värd att bära med sig: oavsett vad som händer runt omkring dig, oavsett vad andra väljer, finns det alltid en del av situationen som är din. Du är inte ansvarig för allt. Men du kan alltid välja hur du förhåller dig och vad du gör närmast.

Det är den delen som aldrig kan tas ifrån dig. Du kan inte tvinga andra att agera rätt, men din del av situationen är alltid din att äga.

BERÄTTELSEN FORTSÄTTER

Du sitter kvar vid skrivbordet en stund efter att mötet är slut.

Ilskan är fortfarande där. Det är den. Men du märker att det finns något annat under den, något som liknar klarhet.

Du tänker igenom det som hände. Kameran. Vad fångade den faktiskt?

En kollega levererade inte sin del. Teamet fick kritik som du inte förtjänade hela din andel av. Det är vad som hände.

Sedan sorteringen. Vad är utanför din kontroll?

Det som redan är gjort. Vad den personen valde att göra. Vad chefen tänkte i stunden.

Det kan du inte ändra. Det tillhör inte din del.

Och vad är innanför din kontroll?

Min inställning till det som hänt. Hur jag väljer att förhålla mig. Vad jag väljer att göra härnäst.

Det tillhör din del. Det äger du.

Ilskan är fortfarande där. Men den har förändrat form. Den är inte längre ett krav på att omvärlden ska rätta till sig. Den är information om vad som är viktigt för dig.

Och det är en stor skillnad.

ÖVNING

Övning: Vad är innanför och vad är utanför?

Här är tre vardagliga situationer. För var och en av dem, skriv ner vad som är innanför din kontroll och vad som är utanför. Det finns inga rätt eller fel svar, det handlar om att börja se skillnaden.

Situation 1: *Du fick oväntat kritisk återkoppling på ett arbete du lämnat ifrån dig.*

Situation 2: *Din partner är på dåligt humör och svarar kort när du pratar med hen.*

Situation 3: *Något du planerat länge ställs in i sista stund av en anledning du inte kan påverka.*

Titta på dina svar. Vad märker du? Finns det saker i spalten utanför din kontroll som du ändå brukar lägga mycket kraft på?

DEL 3: Välja väl

Du har nu kommit en bra bit på vägen.

I del 1 tränade du på att se klart. Du lärde dig att stanna upp i en situation och skilja på vad som faktiskt hände och vad du själv lade till. Fakta på ena sidan, din tolkning på den andra.

I del 2 tog du nästa steg och lärde dig att tänka rätt. Att sortera vad som är ditt att äga och vad som inte är det. Att inte låta tankarna dra iväg och skapa problem som inte finns.

Nu är det dags för del 3: att välja väl.

Om vi ser klart och tänker rätt men sedan agerar på gamla vanor ändå, har vi egentligen inte kommit någonstans. Den här delen handlar om just det: att göra något med det vi nu vet, att fatta medvetna val istället för att bara reagera.

För du har makten att påverka hur ditt liv känns. Inte alltid vad som händer, men alltid hur du väljer att möta det.

En sak till innan vi börjar. Kanske dyker en fråga upp längs vägen: varför är det egentligen viktigare hur jag agerar än vad jag får, eller vad andra tycker om mig? Den frågan är för stor för en förbifart. Den får ett eget kapitel i slutet av boken.

En tanke att bära med sig

“Det största vapnet mot stress är vår förmåga att välja en tanke framför en annan”, en tanke som brukar tillskrivas William James.

En enkel tanke, men med något viktigt i sig. Att orden verkligen är hans är inte säkert belagt, men tanken är värd att pröva på egna ben. Så här kan man läsa den: vi kan inte alltid styra vad som händer oss, och vi kan inte heller alltid styra vilka tankar som dyker upp. Men vi kan öva på att märka dem, stanna upp, och sedan välja vilken tanke vi vill ge kraft åt. Det är inte alltid lätt, men det är alltid möjligt. Och här är det värt att skilja på två saker, för möjligt och att lyckas är två olika saker. Tänk på en basketspelare. Vissa är otroligt skickliga på att sätta skott bakom trepoängslinjen, och varje gång de skjuter är det möjligt att bollen går i. Ändå missar även de bästa, gång på gång. Möjligheten finns i varje försök, träffen gör det inte. Så är det med tankarna också: varje gång vi stannar upp finns möjligheten att välja, och varje försök gör nästa träff lite mer trolig.

Kapitel 7: När impulsen är som starkast

BERÄTTELSEN

Det börjar med ett rykte.

Eller snarare: det börjar med att någon berättar för dig att det finns ett rykte. Du är på väg ut från ett möte när en kollega hinner ikapp dig i korridoren och sänker rösten.

“Frida säger att det var du som berättade för chefen att Filip fifflar med tidrapporterna.”

Du stannar upp. Lyssnar igen, som om du missförstått.

“Vad? Det stämmer inte. Jag har inte sagt någonting.”

“Jag vet inte, det är bara det hon säger. Att du gick in till chefen efter mötet förra veckan.”

Du går vidare men orden följer med. Hela förmiddagen sitter de kvar som en nagel i bakhuvudet. Du gick visserligen in till chefen förra veckan, men det handlade om ditt eget ärende, en ledighetsansökan du ville få klar. Det hade ingenting med Filip att göra. Ingenting.

Under lunchen märker du att Filip inte möter din blick. Och att två av hans närmaste kollegor viskar något när du passerar deras bord. En av dem skrattar kort, ser ner.

De pratar om mig. De tror att jag är en angivare.

Eftermiddagen känns lång. När arbetsdagen är slut ser du Filip gå mot parkeringen, och något i dig tar ett beslut innan du hunnit tänka efter.

Du följer efter.

Vad händer just nu?

Stanna här ett ögonblick, precis där berättelsen står: i stegen mellan skrivbordet och dörren.

Situationen är en av de svåraste att navigera. Något dramatiskt har egentligen inte hänt. Det svåra är att impulsen att agera direkt är så stark och så förståelig. Du har blivit felaktigt anklagad. Det är nästan omöjligt att inte reagera på det.

Det är också just det som gör den här situationen värd att titta närmare på. För impulsen och det kloka valet pekar åt samma håll: du bör säga ifrån. Men på vilket sätt du gör det och varför, det är där det kloka valet avgörs.

En impuls är inget val. Den bara händer. Du känner det i kroppen innan du hunnit tänka, en spänning, ett tryck, en rörelse mot något. Det är så hjärnan många gånger verkar fungera när den upplever ett hot.

Men en impuls behöver inte bli en handling. Mellan impulsen och det du faktiskt gör finns ett utrymme, litet ibland, men alltid där. Det är i det utrymmet du väljer.

I berättelsen har du just följt impulsen ut mot parkeringen. Fötterna har redan bestämt sig. Men vad som händer när du hinner ikapp Filip är fortfarande öppet. Det avgörs inte av impulsen. Det avgörs av vad du gör i utrymmet.

Testet: Kan du ge ett gott skäl?

Här kommer det verktyg som del 3 bygger på. Innan du agerar i en laddad situation, fråga dig en enda sak:

Om någon frågade mig varför jag valde att göra det här, skulle jag kunna ge ett gott skäl?

Det låter enkelt. Men det kräver att du vet vad ett gott skäl faktiskt är.

Tänk på hur vi löser andra oenigheter. Är vi oense om vad som är tyngst går vi och väger. Är vi oense om vad som är längst börjar vi mäta. Men när vi är oense om vad som är rätt att göra finns ingen våg att hämta. Då behöver vi ett sätt att resonera istället, och det är precis vad testet är: ett sätt att mäta ett skäl.

Ett gott skäl håller även när du lugnat ner dig. Det är något du kan förklara för någon som inte var där, som inte vet hur du kände dig, och de kan följa logiken i det. De behöver inte hålla med dig om att du hade rätt, men de kan förstå resonemanget.

Ett dåligt skäl håller bara i stunden. Det bygger på hur du kände dig, inte på vad som faktiskt var rätt att göra. Det låter ungefär så här:

“Jag var så arg att jag inte kunde låta bli.”

“Det var deras fel från början.”

“Alla andra hade gjort samma sak.”

De är ärliga svar. Men de är inte goda skäl. De förklarar en känsla, de rättfärdigar inte ett val.

Ett gott skäl pekar dessutom åt ett bestämt håll. Det handlar om vad du gör och vem du vill vara, inte om vad situationen borde ge dig eller vad den andre borde tåla. “Jag ville rätta till något som var fel” pekar mot din egen handling. “Han skulle få veta hur det känns” pekar mot den andre. Det första kan du stå för oavsett hur det tas emot. Det andra hänger på något du aldrig kan styra.

Tänk dig nu två olika versioner av vad som kan hända ute vid parkeringen.

I den första versionen följer du impulsen rakt av. Du går fram till Filip med spänningen i kroppen och säger: “Frida ljuger, jag har inte sagt någonting om dig, och det är sjukt att du går på det.” Om någon frågade varför du sa det, vad skulle du svara? Förmodligen att du var arg och att det inte var rättvist. Det är sant. Men det är inget gott skäl. Tänk på det så här. Du agerar från ilska. Men titta på vad som händer med dig när du gör det. Du bär med dig ilskan. Du låter den styra vad du säger

och hur du beter dig. Och efteråt, hur känns det? Inte bättre. Oftast sämre. Det är ingen slump. När vi agerar på ett sätt som går emot vad vi egentligen anser är rätt, när vi gör något vi inte kan motivera med goda skäl, är det vi själva som tar skada av det. Inte den andre. Vi. Frågan är därför aldrig vad den andra personen borde tåla eller få. Den frågan leder ingenstans, för svaret ändrar ingenting i det som är ditt. Den fråga som leder någonstans är: vad gör det med dig att agera på ett sätt du inte kan stå för? Det är skälet att inte agera från ilska. Inte i första hand för den andres skull. För din egen.

I den andra versionen stannar du upp en sekund. Du väljer vad du ska säga. Du går fram och konstaterar fakta lugnt och tydligt: det stämmer inte, och det är vad du vet. Om någon frågade varför du valde att säga ifrån, vad skulle du svara? Att det hade spridit sig ett felaktigt rykte och att du ville rätta till det. Det håller. Det är ett gott skäl.

Resultatet i båda fallen kan se likadant ut. Filip kanske tror dig, kanske inte. Det kan du inte styra. Men valet du tar, och skälet bakom det, det är ditt.

BERÄTTELSEN FORTSÄTTER

Du hinner ikapp honom vid bilarna.

“Filip.”

Han stannar men vänder sig inte om direkt.

“Vad.”

Ingen fråga. Ett konstaterande.

“Det där stämmer inte. Jag har inte sagt någonting till chefen om dig. Jag var där om min ledighetsansökan.”

Nu vänder han sig om. Ansiktet är stängt.

“Frida sa att hon hörde dig.”

“Frida hörde fel. Eller så förstod hon fel. Eller så hittar hon på. Jag vet inte, men det handlade inte om dig.”

En paus. Filip tittar på dig, sedan ner i marken.

“Okej.”

Bara det. Sedan går han.

Du står kvar på parkeringen med en känsla som är svår att sätta ord på. Varken lättnad eller ilska. Något mittemellan. Du vet inte om han trodde dig. Du vet inte vad han kommer säga till de andra. Du vet ingenting mer nu än du visste för fem minuter sedan.

Men du valde ändå.

Impulsen tog dig ut till parkeringen. Vad du gjorde när du kom fram, det var ditt val, och du kan ge ett skäl för det som håller.

Balansen i att säga ifrån

Det finns en sak till som är värd att se i den här situationen. Ett och samma val, att säga ifrån, kan glida åt två håll som båda blir fel.

Om du aldrig säger ifrån när du blir felaktigt anklagad, glider du mot feghet. Du låter orättvisa berättelser leva vidare utan att korrigera dem. Något klokt val ligger inte bakom det, bara rädslan att säga ifrån.

Om du däremot agerar med ilska och anklagar tillbaka utan att lyssna, glider du mot något annat. Du agerar på ett sätt du inte kan motivera med goda skäl, och som du förmodligen inte kommer vara nöjd med efteråt. Skadan av det landar hos dig, inte hos den andre.

Att säga ifrån lugnt och tydligt, utan att eskalera men utan att backa, det är balansen. Och den hittar du inte genom att följa impulsen. Den hittar du genom att stanna upp och fråga dig om du kan motivera det du är på väg att göra.

ÖVNING

Övning: Skälet bakom valet

Tänk på en situation där du reagerade på ett sätt du inte var helt nöjd med efteråt. Det behöver inte vara något stort.

Ställ dig dessa frågor:

Vad var impulsen? *Vad ville du göra direkt, innan du hunnit tänka?*

Vad gjorde du faktiskt? *Följde du impulsen, eller valde du något annat?*

Vad var skälet? *Om någon frågade dig varför du agerade som du gjorde, vad skulle du svara?*

Håller det skälet? *Kan du förklara det för någon som inte vet hur du kände dig, och de kan följa logiken? Handlar det om vad du gjorde, eller om vad den andre borde tåla?*

Om svaret på den sista frågan är nej är det inget misslyckande. Det är information. Det berättar var utrymmet finns nästa gång.

Du kan inte alltid välja vad som händer dig. Men du kan alltid öva på att välja hur du svarar på det.

Kapitel 8: Orden som inte betyder något, tills du bestämmer dig

BERÄTTELSEN

Det är en vanlig kväll. Du scrollar igenom telefonen, svarar på något, kollar vad som hänt under dagen. Sedan stannar du.

Någon har svarat på ett meddelande du skrev i en gruppchatt. En person du känner, inte nära men tillräckligt för att det ska spela roll. Svaret är kort.

“Haha okej då.”

Tre ord, ingenting mer.

Du läser det igen. Sedan en gång till. Vad menar hen? Är det ett skämt? Är det sarkasm? Är hen irriterad på något? Svarar hen på något du sa, eller är det något annat?

Vad betyder det här egentligen?

Du lägger ner telefonen. Plockar upp den igen. Läser svaret en fjärde gång. Det ser likadant ut. Tre ord som inte ger något svar, bara fler frågor.

Och nu börjar det. Den lilla knuten i magen. Tankarna som börjar röra sig.

Version 1: När orden tar över

Du bestämmer dig för att förstå. Det måste betyda något, det är bara att lista ut vad.

Hen är säkert irriterad. Det var nog det där jag sa förra veckan som hen inte gillade.

Du scrollar tillbaka i konversationshistoriken. Letar efter ledtrådar. Varje meddelande du läser tolkas nu i ljuset av de tre orden. Det som verkade neutralt förut ser plötsligt annorlunda ut.

Ja, det har nog pågått ett tag. Det är inte bara det här.

Du skriver ett svar. Raderar det. Skriver ett nytt. Det låter för defensivt. Raderar det också.

Under resten av kvällen bär du orden med dig. De dyker upp när du försöker göra klart det du skulle. De är där när du äter. De följer med in i sömnen som en låg, konstant signal.

Vad menade hen egentligen? Är hen arg på mig?

Några dagar senare stöter ni på varandra. Hen nickar och går vidare. Var det kort? Var det som vanligt? Du kan inte avgöra. Nu tolkar du även det.

Du har lagt nästan ett dygn på att försöka förstå tre ord. Och du vet fortfarande ingenting mer än när du började.

Version 2: När du kliver ut ur dig själv

Du läser svaret. Tre ord. Du märker att tankarna vill börja röra sig, vill börja fylla i luckor och hitta mening.

Men du stannar upp och gör något annat. Du tänker: om en vän visade mig exakt det här meddelandet och frågade vad det betydde, vad hade jag sagt?

Svaret kommer ganska snabbt. Du hade nog sagt: det kan betyda vad som helst, det är omöjligt att veta utifrån tre ord. Släpp det tills du vet mer. Nu vänder du samma sak mot dig själv. Vad vet du faktiskt? Du vet att någon skrivit tre ord. Ingenting mer.

Det betyder inte att du struntar i det. Du väljer aktivt att behandla dig själv med samma klokhet du skulle visa någon annan. Du skulle aldrig säga till en vän att sitta och grubbla på tre tvetydiga ord i ett dygn. Så varför göra det mot dig själv?

Du lägger ner telefonen.

Om det är något viktigt kommer det att bli tydligt. Om personen är irriterad på något kommer det att visa sig på ett sätt du kan förstå. Tills dess är det bara tre ord.

Kvällen fortsätter. Du gör klart det du skulle. Du sover. När ni stöter på varandra några dagar senare nickar hen i förbifarten. Du nickar tillbaka. Precis som vanligt.

Kanske var det ingenting. Kanske var det något. Du vet fortfarande inte. Men du har inte tappat ett dygn på att försöka lista ut det.

Vad hände egentligen?

De två versionerna av samma kväll leder till helt olika platser. Inte för att situationen var olika. Meddelandet var exakt detsamma. Personen var densamma. Tre ord.

Det enda som skilde dem åt var ett enda val: hur mycket makt du gav åt orden.

Att behandla sig själv som en vän

Om ord hade en vikt i sig själva skulle samma tre ord väga lika mycket för alla som läste dem. Men så är det inte. Ett ord, en mening, ett meddelande, allt det är ljud eller bokstäver tills någon tolkar dem. Och tolkningen är alltid din.

Det här betyder inte att ord aldrig kan vara menade illa, eller att det aldrig spelar roll vad folk säger. Det kan det. Men i den situation vi just läste om finns det inte ens en tydlig avsikt att ta ställning till. Det finns tre ord och ett tomrum. Och det är i det tomrummet du väljer.

I version 1 fyllde du tomrummet med antaganden. Du skapade en berättelse utan fakta att bygga den på. Och sedan levde du i den berättelsen i ett helt dygn.

I version 2 klev du ut ur din egen reaktion. Du använde ett enkelt men kraftfullt sätt att tänka: vad hade jag sagt till en vän i samma situation? Det perspektivet är lättare att hitta än det verkar. Vi är ofta mycket klokare mot andra än mot oss själva. När en vän är uppvarvad över ett tvetydigt meddelande kan vi se tydligt att det är omöjligt att veta vad det betyder. Men när vi själva är mitt i det är det svårare. Det här verktyget hjälper dig kliva ut ur reaktionen och se situationen på avstånd, precis som du hade gjort för någon annan.

Kan du ge ett gott skäl?

Kom ihåg testet från kapitel 7. Om någon frågade dig varför du agerade som du gjorde, skulle du kunna ge ett gott skäl?

I version 1: varför lade du ett dygn på att tolka tre ord? Ett ärligt svar är att det kändes omöjligt att låta bli. Men det är inget gott skäl. Det är en beskrivning av att impulsen tog över.

I version 2: varför valde du att inte agera på meddelandet? För att du inte hade tillräckligt med information för att veta vad det betydde, och att agera utan information leder sällan någonstans bra. Det håller. Det är ett gott skäl.

Och lägg märke till var det goda skälet landar. Inte i den andres avsikter, inte i om meddelandet var elakt eller inte. Utan i vad som är klokt för dig. Vad som gör att du kan vara okej med dig själv efteråt, utan att ha slösat ett dygn på något du inte kan kontrollera.

Det du inte kan kontrollera

Du kan aldrig kontrollera vad andra skriver, säger eller menar. Du kan inte styra om de är irriterade på dig, om de är sarkastiska, om de har en dålig dag eller om de inte tänkte efter när de skrev.

Det enda du kan kontrollera är hur mycket utrymme du ger det.

Ord väger det du låter dem väga. Det betyder inte att ord aldrig kan vara menade att sår. Men i tomrummet mellan vad någon skrev och vad det betyder är det du som fyller i, och varje gång du väljer att inte fylla det tomrummet med antaganden, väljer du att inte skada dig själv i onödan.

ÖVNING

Övning: Ställ frågan

När: *En gång den här veckan, när du får ett meddelande du inte riktigt kan tolka.*

Gör: *Ställ en fråga istället för att anta. Det kan vara så enkelt som "Hur menar du?"*

Lägg märke till: *Vad som händer med din tolkning när svaret kommer, och hur mycket av det du oroade dig för som fanns i meddelandet från början.*

Du bestämmer hur mycket ett ord väger. Inte den som skrev det.

Kapitel 9: Det som är ditt att äga

BERÄTTELSEN

Det började för några veckor sedan.

Inte med något stort. Det var något litet, en kommentar som spreds, en missuppfattning som tog fart, något du sa som tolkades fel eller något som hände som du inte ens var med om att styra. Du vet inte riktigt hur det började. Men du känner av det varje dag.

Några på avdelningen pratar inte med dig som de brukade. Blickarna i korridoren är annorlunda nu. Det finns tystnad där det brukade finnas prat. Fikapauser där samtalet byter riktning när du sätter dig. Möten du inte längre får kallelser till, utan att någon kan säga varför.

Du har försökt förstå det. Spelat upp situationer i huvudet, räknat baklänges, frågat dig vad du borde ha gjort annorlunda. Du har funderat på att konfrontera någon, men inte vetat vem. Du har funderat på att låtsas som ingenting, men det känns som att ge upp.

Och varje morgon går du in genom entrén och bär det.

Om de bara förstått vad som faktiskt hände. Om någon bara såg det.

Jag kan inte ändra på vad de tänker. Det spelar ingen roll vad jag gör.

Men jag kan inte heller bara gå in och agera som om allt är okej. För det är det inte.

Det känns som att alla vägar leder fel.

När det mesta känns utanför din kontroll

Det finns situationer där väldigt mycket känns omöjligt att påverka. När det inte är en person mot dig utan en hel social väv. När du inte ens vet exakt vad som hände eller varför. När det inte finns en tydlig konflikt att lösa, bara en känsla av att någonting har förändrats.

Du känner igen sorteringen från kapitel 6. Där handlade den om en avgränsad händelse: ett projekt, en leverans, en person som inte gjorde sin del. Det gick att peka på vad som hänt. Här är det svårare. Det finns ingen enskild händelse att sortera, bara en hel väv av blickar, tystnader och samtal du inte hör. Och det är precis i den sortens situation som sorteringen visar sin största kraft. Sorteringen gör inte situationen enklare. Men den ger dig någonting att stå på när allt annat känns ostadigt.

Gör sorteringen ärligt och det mesta hamnar i samma kolumn. Vad kollegorna tänker om dig. Vad folk säger bakom stängda dörrar. Det som redan hänt. Möjligheten att tvinga någon att se det ur

ditt perspektiv. Allt det är utanför din kontroll, och att fortsätta kämpa mot det, fortsätta kräva av det att det ska bli annorlunda, kostar enormt mycket kraft utan att förändra någonting.

Vad som är innanför din kontroll

Men när du sorterar bort det som är utanför din kontroll händer något annat. Utrymmet som blir kvar är ditt.

Hur du rör dig i rummet. Hur du pratar med de som faktiskt pratar med dig. Om du låter rädslan för vad andra tänker om dig styra hur du sitter i mötet, hur du svarar på frågor, om du vågar ta plats.

Din inre hållning är inom din kontroll. Om du väljer att gå in på den där arbetsplatsen som den person du vill vara, oavsett vad som pågår runt omkring dig, är det ditt val.

Om du söker upp någon du har förtroende för och berättar hur det känns, det är innanför din kontroll. Om du bemöter de få som fortsätter att söka upp dig med ärlighet och värme, det är innanför din kontroll.

Det verkar kanske litet jämfört med det stora, tunga som pågår. Men det är inte litet. Det är exakt det som kan förändra hur situationen känns inifrån, och ibland även hur den utvecklas utifrån.

Makten i att välja rätt fokus

Det finns något som händer med en människa som konsekvent riktar sitt fokus mot det som är innanför sin kontroll i stället för det som är utanför. Det tar tid, och det är svårt.

De lider inte mindre av det som händer. De slipper inte konsekvenserna. Men de slösar inte sin kraft på att försöka styra det som inte svarar på dem. De bär det som händer utan att låta det bestämma vem de är eller hur de mår. Att vara sann mot sig själv när omständigheterna försöker ta det ifrån en, om något ska kallas värdighet är det kanske just det.

Det är inget recept på att allt löser sig. Ibland löser det sig inte. Ibland är situationer orättvisa och förblir så. Men att behålla sig själv mitt i det, att inte låta det som är utanför din kontroll forma vem du är, det är något som är möjligt.

Och det är ditt. Situationen behöver inte rättas till för att du ska kunna välja hur du går igenom den.

När det känns för tungt att bära ensam

Det här kapitlet handlar om att skilja på vad som är ditt och vad som inte är det, som ett verktyg för att välja rätt fokus. Men det är viktigt att säga något till: att sortera vad som är ditt och inte ditt betyder inte att du ska bära det ensam.

Att något känns för tungt att bära ensam betyder inte att vi är svaga. Tänk på världens starkaste man. Oavsett hur vältränad han är har han en gräns: det finns vikter som inte ens han rubbar på egen hand. Och de som lyfter tyngst i världen tränar aldrig ensamma. Det står alltid någon bredvid, redo att ta emot om vikten blir för stor. Tar han stöd av en annan person klarar de tillsammans en belastning som ingen av dem hade klarat själv. Ingen skulle kalla det svaghet. Det är så tunga saker bärs.

Samma sak gäller det vi bär inombords. Vi kan träna vårt sinne, ge det goda förutsättningar och bli starkare för varje år, och ändå kommer det vikter som är för tunga för en enda människa. Då är det inte styrkan det är fel på. Det är bördan som är byggd för fler än en. Att ta hjälp av varandra verkar dessutom vara precis den styrka som tagit människan dit hon är idag: ingen av oss hade klarat sig ensam, och ingen av oss behöver.

Att söka stöd är innanför din kontroll. Att berätta för någon du har förtroende för, en partner, en vän utanför situationen, en människa vars omdöme du litar på, är ett aktivt val du kan göra. Det är motsatsen till att ge upp: du använder det som är ditt på ett klokt sätt.

Här behöver något sägas som gäller många vuxna: kanske finns det ingen sådan människa i ditt liv just nu. Det är vanligare än man tror, och det är inget att skämmas för. Men lägg märke till vad det betyder. Även det förtroendet är något som byggs, ett samtal i taget, och att börja bygga det är innanför din kontroll. Att välja en människa och våga säga en sann sak till den är ett första steg, och det steget är ditt att ta.

Och om det som pågår är allvarligt, om det handlar om utfrysning, trakasserier eller något som tär på dig på riktigt, då finns det vägar även utanför din närmaste krets. På en arbetsplats: skyddsombudet, en chef du litar på, företagshälsovården eller ditt fackförbund. Utanför arbetet: vårdcentralen eller 1177. Du behöver inte ha löst det på förhand för att ta det steget, och du behöver inte vara säker på att det är "tillräckligt allvarligt". Det räcker att det tynger dig.

Att söka stöd är alltid innanför din kontroll.

BERÄTTELSEN FORTSÄTTER

Du sitter i bilen på parkeringen efter jobbet.

Det är den där tysta stunden när dagen är slut och ingenting kräver någonting av dig just nu. Och du låter dig själv tänka igenom det.

Vad kan du inte påverka?

Vad de tänker om mig. Vad de säger till varandra. Om de någonsin förstår vad som faktiskt hände.

Det är sant. Du kan inte ändra det. Och du märker hur mycket kraft du lagt på att försöka göra just det, ändra någonting du aldrig hade någon makt över.

Och vad kan du påverka?

Hur jag går in genom entrén imorgon. Om jag låter rädslan för deras blickar bestämma hur jag sitter och pratar och rör mig. Om jag pratar med någon jag har förtroende för.

Du bestämmer dig för en sak. Inte allt på en gång. Bara en sak.

Du ska prata med en människa du har förtroende för och berätta hur det känns. Den personen behöver inte fixa det. Det räcker att du inte bär det ensam längre.

Situationen utanför dig har inte förändrats. Arbetsplatsen är densamma. Det som hände är fortfarande det som hände.

Men någonting inuti dig har förändrats.

Du är inte längre en person som väntar på att omvärlden ska rätta till sig. Du är någon som vet vad som är ditt och som väljer att äga det.

Det låter kanske litet. Men det är det du faktiskt har, och det räcker.

ÖVNING

Övning: Sorteringen i din egen situation

När: När något tungt pågår i ditt liv och det mesta känns utanför din kontroll.

Gör: Sortera ärligt: vad i situationen är utanför din kontroll, och vad är innanför? Välj sedan en enda sak i den inre kolumnen och gör den inom ett dygn. Att berätta för någon du har förtroende för räknas, och är ofta det klokaste som står på listan.

Lägg märke till: Vad det gör med tyngden när en enda sak är gjord. Situationen är kanske densamma, men du står annorlunda i den.

Det är ditt. Ingen kan ta det ifrån dig.

Kapitel 10: Det blir lättare

BERÄTTELSEN

Du lämnar in underlaget på måndagen, övertygad om att det är bra. Du har arbetat med det hela helgen. Du vet att det inte är perfekt men du tycker att resonemanget håller och att du har gjort det du blivit ombedd att göra.

På onsdagen kommer återkopplingen. Du öppnar mejlet från chefen och ser kommentaren, kort och rak.

“Detta håller inte. Du har missat hela poängen med uppdraget. Kom förbi efter mötet.”

Du känner hur kinderna börjar värma. Du gråter inte, blodet bara rör sig snabbare. Mejlet gick med kopia till projektgruppen. Några av dem sitter tre meter bort. En av dem möter din blick över skärmkanten och ser snabbt ner.

Alla vet nu. De tror att jag inte kan något.

Mötet på förmiddagen rullar på. Du hör inte vad som sägs. Orden i mejlet är det enda som finns.

Hela helgen. Jag arbetade hela helgen med det här.

Du stänger fliken. Försöker andas normalt. Resten av mötet går i ett sus.

Efteråt går du förbi chefens rum. De andra försvinner mot sina platser, och ni är ensamma. Chefen sätter sig på kanten av skrivbordet och tittar på dig.

“Du förstår att det inte räcker att sammanfatta vad andra kommit fram till. Jag ville ha din analys. Ditt eget tänkande.”

Du nickar. Du vet inte riktigt vad du ska säga.

“Gör om det till fredag. Du klarar det.”

Sedan är det över. Du går ut i korridoren. Axlarna känns tunga.

Tre steg i en situation

Det som hände var inte enkelt. Det var en situation med hög laddning, ett maktförhållande, en publik och en känsla av att ha misslyckats inför andra. Det är svårt att tänka klart mitt i det.

Men det är precis i den typen av situation som de tre delarna av den här boken visar sitt värde. Inte som regler att följa, utan som ett sätt att tänka som med träning kan bli mer naturligt.

Låt oss gå igenom vad som hände, ett steg i taget.

Steg 1: Se klart

Det första som händer i en laddad situation är att tolkning och fakta blandas ihop. Det gick fort. Innan kommentaren ens var färdigläst hade du gått från att läsa den till att bestämma vad den betydde om dig.

Vad hände faktiskt? En chef lämnade en skriftlig kommentar på ett underlag och bad dig komma förbi. Ingenting mer än så.

Vad lade du till? Att alla såg och dömde. Att du hade misslyckats. Att hela helgens arbete var bortkastat. Att chefen tänker illa om dig.

Ingen av de sakerna stod i mejlet. Du skapade dem själv, och sedan levde du i dem under resten av mötet.

Att se klart betyder inte att du ska låtsas som att det inte spelade någon roll. Det spelade roll. Men det hjälper att kunna skilja på vad som faktiskt hände och vad du berättade för dig själv om det.

Steg 2: Tänka rätt

Nästa steg är att sortera vad som är ditt att äga och vad som inte är det.

Att chefen valde att formulera sig hårt, att kopian gick till gruppen, att det kändes obekvämt, allt det är utanför din kontroll. Det är inte ditt att äga.

Vad är ditt? Hur du väljer att ta emot kritiken. Om du ser den som ett angrepp eller som information. Om du låter det stanna vid skrivbordet eller bär det med dig resten av dagen.

Och här är något värt att stanna vid. Kritiken i sig, inte hur den levererades utan vad den faktiskt sa, var den felaktig? Chefen sa att du hade missat uppdragets syfte och att hen ville ha ditt eget tänkande. Är det sant? Kanske. Kanske inte. Men det är en fråga värd att ställa, utan att låta skammen över att ha fått kritiken inför andra göra det omöjligt att lyssna på vad som faktiskt sades.

Steg 3: Välja väl

Det tredje steget är det som del 3 av den här boken har handlat om. Vad gör du nu?

Impulsen är förståelig. Du vill försvara dig, förklara, eller bara försvinna. Du vill att det inte ska ha hänt.

Men fråga dig: kan du ge ett gott skäl för det du är på väg att göra? Om du går hem och bestämmer dig för att aldrig anstränga dig igen för att det ändå inte spelar någon roll, håller det skälet? Om du

scrollar igenom kvällen med en låg, gnagande känsla av skam och inte gör något med det, är det ett val du kan stå för?

Och vad hade du sagt till en vän i samma situation? Förmodligen något i stil med: det var tufft, men nu vet du vad som efterfrågas. Gör om det till fredag och visa vad du faktiskt kan.

Det är ett gott skäl. Det håller även när du lugnat ner dig, och det är ditt eget, inte chefens.

Det blir lättare med tid

Första gången du försöker tänka på det här sättet mitt i en laddad situation kommer det att vara svårt. Det tar tid att skilja på fakta och tolkning när kinderna bränner. Det tar tid att sortera vad som är ditt att äga när känslan är stark. Det tar tid att hitta ett gott skäl när impulsen skriker högre.

Men varje gång du gör det, även om du bara lyckas delvis, övar du upp något. Inte en teknik, utan ett sätt att förhålla dig till det som händer dig. Och med tid verkar det som att det utrymmet mellan det som händer och det du väljer att göra kan bli lite större. Lite mer tillgängligt.

Att aldrig reagera är inte målet, och att bli känslokall är det inte heller. Det du övar upp är något annat: att du, lite mer för varje gång, kan välja hur du möter det som livet lägger framför dig.

Ingen kan ta det ifrån dig. Det är ditt.

ÖVNING

Övning: Gå igenom de tre stegen

Tänk på en situation nyligen där du reagerade starkt på något. Gå sedan igenom de tre stegen:

Se klart: *Vad hände faktiskt? Skriv ner bara det du vet med säkerhet. Vad lade du till själv?*

Tänka rätt: *Vad i situationen var utanför din kontroll? Vad var faktiskt ditt att äga?*

Välja väl: *Vad valde du att göra? Kunde du ha gett ett gott skäl för det? Vad hade du sagt till en vän i samma situation?*

Det finns inget krav på att ha svarat perfekt. Övningen är bara ett sätt att se tydligare på det som redan hänt, så att du är lite mer redo nästa gång.

Börja utan alla svar. Det är själva övandet som räknas.

Kapitel II: Varför det här faktiskt spelar roll

Du har kommit långt.

Du har lärt dig att se skillnaden mellan vad som faktiskt hände och vad du tänkte om det. Du har tränat på att lägga märke till dina automatiska reaktioner innan de hinner styra dig. Du har övat på att välja hur du svarar på saker, istället för att bara reagera.

Men kanske har du någon gång, mitt i allt det här, undrat: varför spelar det egentligen någon roll? Är det inte lika rimligt att bry sig om vad andra tycker? Är det inte normalt att bli sårad, arg eller rädd? Är det verkligen fel att låta känslorna styra ibland?

Dessa frågor är bra frågor. De kräver ett ärligt svar.

Det här kapitlet är ett försök till ett sådant svar. Inte ett svar som du behöver ta för givet, utan ett resonemang som du kan följa och själv avgöra om det håller. Prova det. Se om det stämmer med det du redan vet, inifrån.

En fråga som leder vidare

Tänk dig att du sitter med en vän och pratar om livet. Vänner frågar dig: vad vill du egentligen ha ut av ditt liv?

Inte imorgon. Inte bara i veckan, utan på riktigt, i det långa loppet.

Kanske säger du: jag vill må bra. Jag vill ha människor omkring mig. Jag vill känna att jag duger. Att jag gör något som betyder något.

Okej, säger vänner. Och vad krävs för det?

Det är en svårare fråga. Men om du tänker efter, landar du förmodligen någonstans i närheten av det här: det krävs att du mår bra inifrån. Att du litar på dig själv. Att du har riktiga relationer. Att du inte konstant är rädd för vad andra ska tycka.

Sedan kommer nästa fråga, den viktigaste: kan någon annan persons åsikt om dig ge dig det?

Tänk efter. Alltså inte på hur det känns när någon säger något snällt om dig, utan på om deras åsikt faktiskt kan ge dig det du verkligen är ute efter.

Om du följer det resonemanget ärligt till slutet, verkar svaret bli nej. Det kan vara svårt att hålla fast vid det när någon ser snett på dig i korridoren, men som tanke håller det.

Men varför pekar resonemanget åt det hållet? Det är inte självklart. Och det är just det vi ska titta närmare på.

Vad naturen kan lära oss

Ta fästingen som ett första exempel.

En fästing kläcks ur sitt ägg, klättrar upp i vegetationen och väntar, ibland i månader, tills ett djur passerar. Den byter värd, äter, växer, väntar igen. Till slut, efter ett sista blodmål, lägger honan sina ägg och dör. Hela det livet, från ägg till sista blodmål, styrs av instinkter som fästingen inte valt och inte kan ifrågasätta. Den reagerar på doft, värme och vibrationer. Den följer sin programmering rakt igenom.

Vi kan inte klandra fästingen för det. Det vore lika konstigt som att bli arg på regnet för att det är blött. När vi förstår fästingens natur, hur den fungerar och varför, försvinner ilskan. Den ersätts av något som liknar förståelse. Vi plockar bort den från hunden och hanterar fästingen på det sätt vi tycker är rätt, utan färgen av hat eller avsky.

Det är kunskapen om naturen som gör det möjligt.

Ta nu hunden som ett annat exempel, ett som ligger lite närmare oss.

Hunden är ett av de mest sociala djuren som finns. Den har levt tillsammans med människan i tusentals år och är byggd för det. Den vill vara en del av flocken. Den vill samarbeta. Den vill göra rätt. Det där är ingen egenskap som vissa hundar har och andra saknar, utan vad hunden är.

En hund som lämnas ensam för länge börjar inte bete sig dåligt för att den är besvärlig. Den börjar må psykiskt dåligt, för att den lever mot sin natur. Och en hund som är rädd, förvirrad eller stressad beter sig inte som en hund i balans. Konstigt är det inte, snarare logiskt, när man förstår vad hunden faktiskt är.

Men tänk dig den här situationen. Du försöker lära din hund något nytt. Du ger en instruktion. Hunden förstår inte. Den gör något annat, kanske något den lärt sig tidigare, kanske något helt slumpmässigt. Du upprepar instruktionen, lite hårdare den här gången. Hunden försöker fortfarande, men famlar. Du börjar bli frustrerad. Kanske höjer du rösten. Kanske stelnar du.

Hunden registrerar allt det där. Den känner din spänning. Den hör att tonen förändras. Men den förstår fortfarande inte vad du vill. Och ändå slutar den inte försöka. Den vänder sig mot dig, tittar på dig, försöker läsa av vad du menar. Den gör sitt absoluta bästa utifrån den kunskap och de förutsättningar den har.

Frustrationen hör inte hemma hos den. Den har inte gjort något fel. Den följer sin natur och försöker rätta sig efter dig, sin flockledare, med allt den har.

Om du i det ögonblicket kan stanna upp och se situationen ur hundens perspektiv, händer något. Frustrationen lättar. Istället för att din kropp signalerar hot och stress till hunden, signalerar du lugn. Och en hund som möts av lugn, tydlighet och tålmod lär sig snabbare. Den kopplar av. Den kan ta in informationen.

Ditt skifte i perspektiv förbättrar situationen för er båda.

Det är ingen teknik, utan något som följer av att man förstår.

Och vad är människan byggd för?

Nu är vi framme vid den viktiga frågan, och den hänger direkt ihop med det vi just såg.

Om förståelse för hundens natur kan förvandla frustration till lugn, och om det lugnet leder till ett bättre resultat för er båda, vad händer då om vi börjar se på andra människor på samma sätt?

Vad är det vi faktiskt är? Det är en stor fråga som människor har tänkt på länge utan att landa i ett svar alla är överens om. Men om vi följer resonemanget vidare utifrån vad vi kan observera, framträder ett mönster.

Vi verkar vara sociala på ett djupare sätt än de flesta andra djur. Vi behöver inte bara sällskap för trivselns skull. Vi är beroende av tillit, av att kunna samarbeta, av att ha relationer som håller över tid. Människor som lever i fullständig isolering mår i regel inte bra. Det är inget tecken på svaghet. Det verkar vara en del av vad vi är.

Men vi verkar också vara något mer än sociala.

Vi kan tänka igenom konsekvenser. Vi kan sätta oss in i hur en annan människa har det. Vi kan fråga oss om något är rättvist. Det är förmågor som spelar en central roll i hur vi fungerar tillsammans, och om de är en del av vår natur följer det något intressant: att leva mot dem skapar friktion. Ingen har bestämt att det ska vara så. Friktionen uppstår för att det går stick i stäv med vad vi verkar vara byggda för.

Här kan man göra en invändning, och den är värd att ta på allvar. Om vi nu är så djupt sociala, borde inte andras åsikter om oss då höra till vår natur? Är det inte precis det som social betyder?

Titta noga på vad vårt sociala behov faktiskt verkar bestå av. Det vi behöver är tillit, samarbete och relationer som håller över tid. Allt det byggs av handlingar: att vara ärlig, att hålla ord, att lyssna, att behandla människor rättvist. Det är saker du gör, och de är dina. Vad andra sedan tycker om dig är deras tolkning av det de ser, gjord med den information och det humör de råkar ha just då. Du kan handla väl och ändå bli illa omtyckt. Du kan handla illa och ändå bli hyllad. Om det vore åsikterna som var själva saken, borde inget av de fallen kunna finnas. Det sociala i vår natur verkar alltså handla om hur vi möter andra, inte om vilket betyg vi får av dem.

Och här är kopplingen till hunden: när vi förstår varför en människa reagerar som den gör, vad som driver den, vad den är rädd för, vad den behöver, blir det lättare att stanna upp istället för att bara reagera. Vi kan fortfarande bli besvikna. Vi kan fortfarande sätta gränser. Men vi slipper bära på ett onödigt hat.

Förståelse för naturen ersätter inte ansvar. Men det gör det lättare att hantera det som faktiskt händer.

Tillbaka till frågan

Så: varför verkar det spela så liten roll vad andra tycker om dig, när man följer resonemanget till slutet?

Det betyder varken att du ska strunta i andra människor eller sluta bry dig. Poängen är en annan: vad andra tycker om dig verkar inte ha med din natur att göra, om vi nu accepterar det perspektivet. Andras åsikter om dig säger mer om dem, än om dig. De är tolkningar, inte fakta. De är utanför det du kontrollerar.

Det som däremot verkar stämma överens med vad vi är, om vi följer resonemanget, är hur vi agerar. Om vi är ärliga. Om vi tar ansvar. Om vi behandlar folk rättvist. Om vi använder vår förmåga att tänka, istället för att bara reagera.

Det är i alla fall det som resonemanget pekar mot.

Och lägg märke till ett steg i resonemanget som är värt att granska. Vi har gått från hur människan verkar fungera till hur det kan vara klokt att leva. Det steget är inte självklart, och det är ett antagande som resten vilar på. Det här är något du behöver pröva själv och se vad du kommer fram till. Kanske landar du någon annanstans, och även det är att använda boken.

Och det kan vara därför verktygen i den här boken känns meningsfulla. Ingen har bestämt att de ska kännas så. Men om resonemanget håller hjälper de dig att leva mer i linje med vad du faktiskt är. Att se klart istället för att tolka vilt. Att välja istället för att bara reagera. Att agera på ett sätt som du faktiskt kan stå för.

Kanske känns det rätt när du gör det. Enkelt är det sällan, men det stämmer med något du redan visste.

Tänk efter

Läs de tre påståendena nedan. Tänk igenom vilket som håller bäst när du följer varje resonemang ända till slutet. Du behöver inte bestämma dig för att ett av dem är sant. Men se om du kan följa tanken ärligt.

Påstående 1: Det viktigaste är vad andra tycker om mig.

Fråga dig: kan andras åsikter om mig ge mig ett liv jag mår bra i? Vad händer om de ändrar sig? Vad händer om de har fel? Vad händer om ingen ser?

Påstående 2: Det viktigaste är att undvika obehag.

Fråga dig: finns det obehag som leder till något bra? Vad händer med ett liv där man alltid väljer det enklaste? Vad går man miste om?

Påstående 3: Det viktigaste är hur jag agerar, oavsett vad andra ser eller tycker.

Fråga dig: vad händer med en person som lever efter det här? Vad händer med relationer, med självkänsla, med förmågan att klara svåra saker?

Du behöver inte skriva ner svaren. Men tänk dem ärligt igenom. Det är precis den typen av tänkande som hela den här boken har handlat om, och det enda sättet att avgöra om ett resonemang håller är att pröva det på riktigt.

ÖVNING

Övning: En fråga att sova på

Innan du lägger dig ikväll, ställ dig en enda fråga: vad gjorde jag idag som stämmer med den jag vill vara? Och fanns det något som skavde?

Skriv inget, betygsätt inget. Lägg bara märke till vad som dyker upp.

Kapitel 12: Det räcker inte att förstå

Du har nu läst hela den här boken.

Du vet att händelsen och berättelsen är två olika saker. Du vet att pausen finns. Du vet att du kan välja din reaktion. Du förstår varför hjärnan verkar göra som den gör, och du har sett hur det kan se ut när någon faktiskt använder de här verktygen i en riktig situation.

Men här kommer något viktigt, något som de flesta självhjälpsböcker aldrig säger rakt ut:

Det räcker inte.

Inte än.

Du förstår att en muskel växer av träning, inte av att läsa om träning. Det vet alla. Det som är svårare att acceptera är att tankemönster verkar fungera likadant. De är, i någon mening, också muskler. De stärks av upprepning. De försvagas när de inte används. Att ha läst den här boken är inte träning. Det är att ha förstått träningsprogrammet. Nu börjar det riktiga arbetet.

Föreställ dig en skog där det inte finns någon stig. Du vill ta dig från en plats till en annan, och du börjar gå. Första gången syns knappt att du gått där. Grenarna fjädrar tillbaka. Marken ser nästan orörd ut. Det är svårt att ens hitta tillbaka till samma väg.

Men du går där igen.

Och igen.

Med varje gång du väljer samma väg börjar något hända. Grässtrån böjer sig och reser sig inte lika lätt. Marken packas lite hårdare. En svag linje börjar anas mellan träden. Det är ingen tydlig stig än, men något är annorlunda.

Du fortsätter gå där. Varje dag, eller nästan varje dag. Och efter ett tag är det en stig. En riktig stig, synlig och lätt att följa. Du behöver inte längre leta efter vägen. Den finns där, naturlig och självklar.

Det är ungefär så hjärnan verkar fungera när ett nytt sätt att tänka tränas in. Första gången du stannar upp mitt i en reaktion och frågar vad som faktiskt hände, syns det knappt. Det är svårt, det känns konstigt, och en sekund senare har du kanske redan reagerat på det gamla sättet ändå. Det spelar ingen roll. Du har börjat gå stigen.

Och det gamla mönstret, den gamla stigen som du gått i årtal, den växer sakta igen om du slutar gå den. Det tar tid. Men det händer.

Det enda som krävs är att du går. Inte en gång. Inte när det känns enkelt. Utan när det är svårt, när du är trött, när situationen kommer fort och hjärnan vill ta genvägen tillbaka till det gamla. Just då, i den stunden, är det en övning. Och varje sådan övning är ett steg på den nya stigen.

Och en sak till, något som är viktigt att veta från början: den här processen tar tid. Inte dagar. Inte veckor. Det kan ta månader, och för vissa saker kanske år, innan ett nytt sätt att tänka verkligen sitter. Det kommer förmodligen aldrig bli perfekt. Du kommer fortfarande att reagera på gamla sätt ibland. Du kommer glömma verktygen mitt i stunden. Du kommer ha dagar då ingenting fungerar som det ska.

Det är inget misslyckande, så går det till för alla som övar.

Det som räknas är riktningen, inte hastigheten. Och om du ser tillbaka om ett år och jämför med hur du hanterade saker idag, är oddsen goda att du ser en skillnad. Inte en perfekt människa. Men en människa som har gått stigen lite längre än förut.

Två minuter om dagen

Skogsmetaforen beskriver varför du ska gå. Men hur ser det ut i praktiken?

Två minuter om dagen räcker. En påhittad situation. En känsla. En tanke om hur du hade velat reagera. Mer behövs inte.

Med tiden märker du något. Situationer som tidigare utlöste en automatisk reaktion börjar ge dig en liten paus istället. En sekund där du väljer. Det är ingen magi, bara repetition.

Så här kan det se ut när du gör det:

Du föreställer dig att du sitter i lunchrummet och en kollega du inte känner så väl sätter sig ner bredvid dig, tittar på din matlåda och säger något i stil med att det där ser inte gott ut. Sedan vänder den personen sig bort och pratar med någon annan.

Känslan som dyker upp direkt är kanske irritation, skam eller en stickande känsla av att ha blivit liten inför andra.

Men sedan stannar du upp och frågar dig: vad hände egentligen? En person sa en mening om min mat. Det är det som faktiskt hände. Allt det andra, att de tyckte illa om mig, att jag borde ha svarat annorlunda, att alla såg och dömer, det är tolkningar. Inte fakta.

Vad vet jag egentligen? Att personen sa något tanklöst. Kanske var de nervösa. Kanske försökte de vara roliga och det landade fel. Kanske säger de den typen av saker hela tiden utan att tänka på det. Eller så kanske de till och med menade det. Men det spelar ingen roll. Det viktiga är hur du reagerar.

Så hur vill jag då reagera? Inte av gammal vana, utan medvetet. Kanske väljer jag att inte låta det ta plats i resten av dagen. Kanske väljer jag att svara lugnt nästa gång något liknande händer. Kanske väljer jag att helt enkelt konstatera att det inte säger något om mig.

Det tog ungefär två minuter. Situationen var påhittad. Men träningen var verklig.

Hitta på vilken situation som helst. Något från förra veckan, eller något helt påhittat. Det spelar ingen roll. Det som spelar roll är att du gör det, och att du menar det.

Det här är att hantera sina känslor. Inte att trycka undan dem och låtsas att de inte finns eller att klandra sig själv för att det är fel att känna som du gör. Att kunna sätta sig in i en gammal situation man upplevde som negativ, och komma ut med en lugn och behaglig känsla, det är att växa som människa.

Det är också allt den här boken har försökt göra.

Den vill inte ge dig svaren, utan ett sätt att tänka. Ett sätt att stanna upp. Ett sätt att se skillnaden mellan vad som faktiskt hände och vad du tänkte om det. Mellan vad du kan påverka och vad du inte kan. Mellan att reagera och att välja.

Du kommer inte alltid lyckas. Det gör ingen. Men varje gång du försöker, varje gång du stannar upp istället för att bara reagera, varje gång du väljer att agera på ett sätt du kan stå för, händer något litet. Inte dramatiskt. Inte på en gång. Men det bygger något.

Och det är tillräckligt.

En sak som är värd att påminnas om och sägas rakt ut: ta ingenting för givet bara för att det står skrivet, inte ens det som står här. Du har nu verktygen för att granska påståenden och följa resonemang till slutet. Använd dem. Att du gör det är själva poängen med boken.

Den här boken gav dig kartan och kompassen. Men kartan är inte skogen, och kompassen pekar ingenting ut om du inte rör dig. Nu är det du som behöver gå.

Verktygen i boken

Här är en samlad översikt att gå tillbaka till när du behöver den. Inget av verktygen kräver mer än en fråga och en stunds ärlighet.

Filmkameran (kapitel 1 till 3). Vad skulle en kamera faktiskt ha spelat in, och vad lade jag till själv? Skiljer det som hände från det du berättade för dig själv om det.

Fyra steg med tanken (kapitel 4). Vad vet jag faktiskt? Vad antar jag? Finns det ett annat sätt att se det här? Skriv om tanken så att den bara bär det du vet.

Beteendet och personen (kapitel 5). Vad någon gör i ett ögonblick och vem de är som person är två olika saker. Det gäller åt båda hållen, även mot dig själv.

Sorteringen (kapitel 6 och 9). Vad i situationen är innanför min kontroll, och vad är utanför? Lägg kraften där den kan göra något. Att söka stöd är alltid innanför din kontroll.

Testet (kapitel 7). Innan du agerar: om någon frågade varför jag gjorde det här, skulle jag kunna ge ett gott skäl? Ett gott skäl håller även när du lugnat dig, och det handlar om vad du gör, inte om vad den andre borde tåla.

Vänperspektivet (kapitel 8). Vad hade jag sagt till en vän i exakt samma situation? Säg det till dig själv.

De tre stegen (kapitel 10). Se klart. Tänka rätt. Välja väl. I den ordningen, i en och samma situation.

Två minuter om dagen (kapitel 12). En situation, verklig eller påhittad. Känslan som dyker upp. Ett medvetet val av hur du vill möta den. Varje dag.

Fördjupning: Att tänka kritiskt

Här är huvudboken slut. Det som följer är för dig som vill gå ett steg längre: tre samtal mellan två vänner, Kim och Sam, som försöker tänka klart tillsammans. Läs dem som exempel på hur man prövar sina tankar högt, inte som facit.

Nu har du läst boken. Du har läst om hur vi kan se klart. Du har förstått hur vi kan tänka rätt och välja väl, att agera på ett sätt vi kan ge goda skäl för.

Kanske känns det som att något saknas.

De verktyg du har lärt dig och, förhoppningsvis, övar på att tillämpa i din vardag har stor potential att hjälpa dig. Men det vi har gjort här är bara att skrapa på ytan. Det som boken har handlat om är filosofi, en kärlek till visdom. Det innebär att vi har sökt kunskap och förståelse, vi har med andra ord försökt hitta en sanning. Något vi aldrig kommer kunna garantera att vi kommer fram till, men vi ska sträva efter att komma så nära som vi kan.

För att göra det behöver vi alltid vara öppna för att vi har fel. Ta ingenting för givet.

Det här avsnittet handlar om hur vi kan tänka, prata och resonera oss fram till, om inte sanna, i alla fall konsekventa svar. Vi kan bli bättre på att lära oss identifiera när vi inte är konsekventa i våra resonemang. För där vi är inkonsekventa, talar vi inte heller sanning. Och det är en värdefull läxa: då vet vi att vi varit på fel spår och kan ändra kurs.

Du kommer läsa tre olika samtal mellan två fiktiva personer som diskuterar vanliga problem vi alla stöter på i vår vardag. Vi kommer följa Kim och Sam i deras funderingar kring varför vi tänker som vi gör och om vi kan komma fram till ett mer korrekt, konsekvent sätt att resonera och leva efter.

Innan du läser vidare vill jag uppmuntra dig att ifrågasätta samtalen själv: håller du med om resonemangen som görs av Kim och Sam? Läs inte och ta det för någon sorts universell sanning och det enda rätta sättet att resonera. Kanske är det något du ser som inte stämmer med resonemangen, som ingen annan ser. Oavsett hur många individer som tror något är sant, ger det inte mer trovärdighet. Resonemang ska stå på sina egna ben, inte vila på människors status, oavsett hur många eller hur trovärdiga de är.

Samtal 1: Mätinstrumentet

Kim och Sam sitter på tåget hem efter en sista dag vid stranden. Semestern är slut och på måndag börjar jobbet igen. Kim scollar på sin telefon och Sam sitter i sina tankar, tittar ut genom fönstret.

Kim: Wow, har du sett bilderna som Alex har lagt upp? Han har varit i Thailand halva semestern, riktigt gött!

Sam: Jag hörde det. Har han haft det bra, eller?

Kim: Ja, skoja inte! Han har ju varit i Thailand. Kan inte bli mycket bättre än så. Själv har man fått vara i en stuga med familjen under en vecka, medan Alex har levt livet utomlands, i värmen.

Sam: Det är fullt möjligt att Alex har haft en fantastisk semester där borta. Men det låter som att du ändrar ton om din egen vecka i stugan med familjen. Jag trodde ni hade det kanonbra där?

Kim: Jo, det hade vi väl. Men sen ser man hur Alex har haft det och tänker, "fan, så skulle jag också vilja ha det".

Sam: Du tänker alltså att hur bra din semester har varit hänger på hur andras har varit. Om någon annan har haft det bättre, i din mening, så blir din uppfattning av din egen semester sämre?

Kim: Precis, det är väl ingenting fel med det? Så tänker väl de flesta?

Sam: Det gör de nog. Men att många tänker likadant, gör det tankesättet rätt då?

Kim: Jag tänker väl att om så många tycker och tänker på ett visst sätt, så finns det väl en sanning i det.

Sam: Intressant. Det kanske stämmer. Men jag är nyfiken på om det verkligen håller, ska vi prova med några frågor?

Kim: Kör på!

Sam: Du säger alltså att om de flesta tänker på ett visst vis, så har de hittat en sanning. Att så många inte kan ha fel?

Kim: Ja, lite så.

Sam: Okej. Stämmer det inte att förr i tiden trodde nästan alla som visste något om rymden att solen kretsade runt jorden? Att vi var i mitten av allt?

Kim: Jo, det stämmer.

Sam: Och idag vet vi att det är precis tvärtom. Vad säger det om ditt resonemang? Att nästan alla kan vara helt övertygade om något, och ändå ha fel?

Kim: Det låter som att du har rätt. Men det är ju bara ett exempel. Och det är något vi faktiskt kan ta reda på med rätt instrument.

Sam: Det är en bra poäng. Och du har rätt i att vissa saker kan mätas med rätt verktyg. Men nu är jag nyfiken på något. Du sa rätt instrument. Vad är rätt instrument för att mäta om din semester var bra?

Kim: Vad menar du?

Sam: Du upplevde något under den veckan i stugan. Skratten, maten, kvällarna med familjen. Vad är det som avgör om det var bra eller inte?

Kim: Hur jag kände det, antar jag?

Sam: Och hur kände du det, innan du såg Alex bilder?

Kim: Det var faktiskt riktigt bra.

Sam: Så instrumentet, din egen upplevelse, visade att det var bra. Sedan ser du Alex bilder. Vad händer med instrumentet då?

Kim: Det börjar visa något annat.

Sam: Men förändrades det som faktiskt hände under veckan?

Kim: Hur menar du? En jämförelse är väl en jämförelse?

Sam: Om jag säger att det var varmare igår än idag, vad jämför jag då?

Kim: Två temperaturer.

Sam: Och om du säger att din semester var sämre än Alex?

Kim: Två semestrar.

Sam: Verkligen? Har du varit med på Alex semester?

Kim: Nej, men jag har sett bilderna.

Sam: Så du jämför din faktiska upplevelse med din föreställning om hans upplevelse. Inte med hans upplevelse.

Kim: Det är väl samma sak?

Sam: Är det? Om jag visar dig en bild på en pizza, blir du mätt?

Kim: Haha, nej. Men det är en helt annan sak.

Sam: Eller? En bild av en semester är inte semestern, precis som en bild av en pizza inte är pizzan. Du vet ingenting om hur Alex faktiskt hade det. Du vet hur hans bilder såg ut.

Kim: Okej, men folk lägger ju upp bilder när de har det bra. Det är rimligt att anta att han hade det bra.

Sam: Kanske. Men låt oss anta att du har rätt, att han verkligen hade det fantastiskt. Förändrar det din vecka i stugan på något konkret sätt?

Kim: Inte konkret nej. Men man känner sig ju ändå som en förlorare.

Sam: Och där händer något intressant. Nu pratar vi inte längre om din semester. Nu pratar vi om något helt annat. Vad tror du?

Kim: Vad jag är värd kanske? Hur mitt liv är jämfört med andras?

Sam: Ja. Vi började med en semester och slutade med ett omdöme om dig själv. Märker du hur snabbt det gick?

Kim: Ja. Men är det inte ändå logiskt? Om någon alltid har det bättre, vad säger det om mitt liv?

Sam: Det säger att du har hittat någon vars liv ser bättre ut på bild. Men tänk på det här. Det finns alltid någon med ett större hus, en längre semester, fler vänner, en finare titel. Alltid. Om du mäter ditt liv mot det, vad händer?

Kim: Man mår dåligt, antar jag.

Sam: Det är precis vad som händer. Och om du alltid kan hitta någon som har något bättre, och det alltid gör dig sämre, vad leder det till i längden?

Kim: Att man aldrig är nöjd?

Sam: Exakt. Och är det ett system som hjälper dig att leva ett bra liv, eller ett som tar ifrån dig känslan av att det du har är tillräckligt?

Kim: Det låter som ett dåligt system. Men jag kan inte bara sluta jämföra mig. Det händer automatiskt.

Sam: Det håller jag med om. Men det är skillnad på att något händer automatiskt och att man godtar slutsatsen som sanning. Tanken dyker upp av sig själv. Men vem bestämmer om den ska få forma hur du ser på din semester?

Kim: Vad är alternativet, att låtsas som att jämförelsen inte finns?

Sam: Nej. Att se den för vad den är. Inte ett pålitligt instrument för hur bra ditt liv är, utan en tanke som dök upp utan din tillåtelse, och som råkar vara ganska dålig på att mäta det den påstår sig mäta.

Kim: Men det är väl ändå rimligt att vilja ha det bra? Att resor och sådant faktiskt bidrar till ett gott liv?

Sam: Absolut, det förnekar jag inte. Men nu ställde du egentligen en ganska stor fråga utan att märka det.

Kim: Vilken fråga?

Sam: Vad ett gott liv faktiskt är. Du tog det för givet att Thailand är ett tecken på det. Men är det?

Kim: Det är väl en del av det?

Sam: Kanske. Men tänk på någon du verkligen ser upp till. Inte på bild, utan någon du faktiskt känner. Någon vars liv du tänker att du skulle vilja ha.

Kim: Min morfar, faktiskt. Han har aldrig haft särskilt mycket pengar. Levde enkelt hela livet.

Sam: Vad är det hos honom som gör att du tänker så?

Kim: Han är alltid närvarande. Glad att se en. Berättar historier. Verkar inte oroa sig för sådant som de flesta oroar sig för. Man mår alltid bra när man är hos honom.

Sam: Nämnar du någon resa han har gjort? Något han äger?

Kim: Nej, det gör jag inte.

Sam: Vad nämner du?

Kim: Hur han är. Hur man känner sig när man är med honom.

Sam: Och när du tänker på din vecka i stugan, den du nyss sa var riktigt bra innan du såg Alex bilder. Vad var det egentligen som var bra?

Kim: Vi spelade spel på kvällarna. Pappa lagade mat och det slutade med att vi alla var med i köket och det blev stökigt och roligt. Lillan somnade på mig en kväll när vi satt ute.

Sam: Ingenting av det du räknade upp kostar något. Ingenting av det syns på en bild. Och ändå är det det du kommer ihåg.

Kim: Ja, det är konstigt verkligen.

Sam: Eller så är det inte konstigt alls. Kanske är det precis det som är poängen. Att det vi faktiskt bär med oss från en upplevelse sällan är det som ser bäst ut utifrån.

Kim: Men det är ju ändå skillnad på att ha råd att göra saker och inte ha det. Det kan du inte förneka.

Sam: Nej, det kan jag inte. Men märk vad som hände nu. Vi började med Thailand och Alex bilder. Nu pratar vi om din morfar och en kväll när lillan somnade på dig ute i stugan. Vad tror du det säger?

Kim: Att jag kanske letade efter fel saker?

Sam: Eller att du mätte med fel mätinstrument. Du jämförde din semester med Alex bilder, men det du faktiskt värdesätter hos ett gott liv verkar inte ha mycket med bilder att göra.

Kim: Nej, det verkar inte så. Jag har inte tänkt på det så tidigare.

Sam: Jag tror inte att någon av oss riktigt har svaret på vad ett gott liv är. Men jag tror att det är en fråga som är värd att ställa på riktigt. Och kanske börjar det med att sluta låta andras bilder vara svaret.

Kim: Det är lättare sagt än gjort.

Sam: Ja. Men nu vet vi åtminstone att mätinstrumentet som användes tidigare inte mäter det det påstår sig mäta.

Kim: Haha, ja det vet vi. Oj, det här är min station! Jag måste hoppa av. Vi får fortsätta det här en annan gång. Det finns mer att prata om.

Sam: Absolut. Vi tar det igen. Ha det bra, Kim.

Kim: Du med. Ses!

Sam: Ses.

Samtal 2: Det vi tar för givet

Kim och Sam är på väg till gymmet. De går längs en gata, väskor på ryggen.

Kim: Du, Ella är verkligen en bra vän. Hon förstår en på ett sätt som inte alla gör.

Sam: Hur menar du?

Kim: Hon lyssnar liksom. Igår satt vi och pratade om Lova, alltså om grejer som hänt, och Ella förstod precis hur jag kände. Hon höll med om allt.

Sam: Vad pratade ni om?

Kim: Mest om hur Lova har betett sig på sistone. Att hon är konstig, att hon verkar tycka att hon är bättre än alla andra. Sådant som man inte riktigt kan säga till henne men som man behöver få ur sig.

Sam: Du sa att Lova är konstig. Vad menar du med det?

Kim: Alltså, hon beter sig inte som folk gör. Hon är svår att ha att göra med.

Sam: Beter sig inte som folk gör, hur menar du?

Kim: Hon är bara inte normal. Man känner av det.

Sam: Okej. Men vad är normalt egentligen?

Kim: Det vet man väl. Det är hur folk brukar vara.

Sam: Hur folk brukar vara, var då? I vårt umgänge, i Sverige, i hela världen?

Kim: I vårt umgänge väl, bland folk vi känner.

Sam: Så normalt betyder det som är vanligt bland de vi känner?

Kim: Ja, ungefär.

Sam: Och om något inte är vanligt, är det då fel?

Kim: Inte fel precis, men konstigt.

Sam: Men konstigt och fel, är det samma sak?

Kim: Nej men, det hänger ihop väl?

Sam: Gör det det? Visste du att på 1800-talet tvättade läkare inte händerna innan de opererade? Det var inte normalt att göra det. Och patienter dog i onödan. En läkare vid namn Semmelweis föreslog att de borde tvätta händerna och hans kollegor skrattade åt honom. Det var ju inte normalt.

Kim: Men det är inte samma sak. Det handlar om bakterier, det är ett faktapåstående. Att Lova är konstig är inte samma sorts fråga.

Sam: Det är en bra invändning faktiskt. Du har rätt i att det inte är exakt samma sak.

Kim: Så liknelsen håller inte riktigt?

Sam: Kanske inte fullt ut, nej. Men jag tänkte på något annat med den. Läkarna tog för givet att det gamla sättet var rätt utan att någonsin granska det. Det var det jag egentligen var ute efter.

Kim: Okej, det förstår jag. Men vad har det med Lova att göra?

Sam: Du sa att Lova är konstig för att hon inte är som folk brukar vara. Har du någonsin granskat det påståendet, eller tar du det för givet?

Kim: Vad menar du med granskat?

Sam: Vad vet du egentligen om varför Lova beter sig som hon gör? Inte vad du och Ella har kommit fram till tillsammans, utan vad du faktiskt vet?

Kim: Inte så mycket kanske.

Sam: Så du har dragit slutsatsen att hon beter sig fel, utan att egentligen veta varför hon beter sig som hon gör?

Kim: När du säger det så låter det inte så bra.

Sam: Inte för att vara jobbig. Men märker du vad som hände? Du började med att hon är konstig, och när vi drar i det visar det sig vila på att hon inte är normal, och när vi drar i det visar det sig inte säga något om vad som faktiskt stämmer om henne.

Kim: Ja. Jag har ju aldrig ens frågat mig varför jag tänker så om henne. Det bara satt där.

Sam: Och när du väl frågar dig det?

Kim: Då märker jag att jag inte riktigt har något svar.

Sam: Och ändå har du och Ella pratat om henne som om ni visste.

Kim: Ja. Det känns lite konstigt nu när jag tänker på det.

Sam: Vad är det du faktiskt gör när du och Ella pratar om Lova på det sättet?

Kim: Vad menar du?

Sam: Du pratar om någon, drar slutsatser om vem hon är, utan att hon är med och utan att du egentligen vet. Vad är det för handling?

Kim: Jag vet inte. Man får ut något av det. Det känns skönt att någon håller med en.

Sam: Ja. Men vad bygger ni det på?

Kim: På hur hon verkar.

Sam: Inte på vad du vet om varför hon är som hon är?

Kim: Nej, det vet jag ju inte.

Sam: Så ni bygger en bild av en person tillsammans, en bild hon inte får bemöta, utifrån saker ni inte egentligen vet stämmer?

Kim: Vänta lite. Alla pratar väl om folk ibland? Du med, det vet jag. Ska man aldrig få prata av sig om någon?

Sam: Det är en rättvis invändning. Och nej, jag tänker inte påstå att jag aldrig gör det själv.

Kim: Så vad är skillnaden mellan när du gör det och när jag och Ella gör det?

Sam: Jag är faktiskt inte säker på att det finns en skarp gräns. Kanske handlar det om vad man gör med pratandet. Att prata för att förstå något som hänt är en sak. Att bygga en dom över en person som inte är där verkar vara något annat.

Kim: Det låter fint när du säger det. Men i stunden känns det nog likadant.

Sam: Du har nog rätt i det. Jag vet inte exakt var gränsen går. Men en fråga går att ställa även mitt i stunden: kan jag stå för det jag säger om någon som inte hör det?

Kim: Hm. Okej.

Sam: Och om någon frågade dig varför du gör det, vad skulle du svara?

Kim: Att det känns skönt att prata av sig väl. Att Ella förstår mig.

Sam: Det är ett ärligt svar. Men är det ett gott skäl för det du gör?

Kim: Vad menar du med gott skäl?

Sam: Ett skäl som håller även om du tänker på det en stund. Inte bara i stunden när det känns skönt.

Kim: Nej, det är det väl inte. Det handlar mer om mig än om Lova egentligen.

Sam: Vad menar du med det?

Kim: Att jag inte pratade om henne för att förstå henne. Jag pratade om henne för att må bättre själv.

Sam: Och är det samma sak?

Kim: Nej. Det är det inte.

Sam: Du sa att du pratade om Lova för att må bättre själv, inte för att förstå henne. Vad tror du hade hänt om du faktiskt försökt förstå henne istället?

Kim: Vad menar du?

Sam: Om du hade utgått från att du inte vet varför hon beter sig som hon gör, istället för att ta det för givet. Vad hade du gjort annorlunda?

Kim: Kanske frågat henne direkt?

Sam: Kanske. Eller åtminstone inte byggt en hel bild av henne utan att veta.

Kim: Men det är ju inte alltid så lätt att bara fråga någon rätt ut.

Sam: Nej, det håller jag med om. Men det är ändå en skillnad på att inte fråga och att fylla i svaret själv och sedan agera som om det stämmer.

Kim: Ja, det är det.

Sam: Och om någon frågade dig nu, kan du motivera varför du pratade om Lova på det sättet, med något annat än att det kändes skönt just då?

Kim: Nej. Det kan jag inte.

Sam: Vad säger det dig?

Kim: Att jag egentligen inte hade något skäl. Inte ett riktigt sådant.

Sam: Och vad är skillnaden mellan att ha ett riktigt skäl och att inte ha det?

Kim: Att om jag har ett riktigt skäl kan jag stå för det. Det håller även om jag tänker på det efteråt. Det andra håller bara i stunden.

Sam: Precis. Och hur känns det att se den skillnaden nu?

Kim: Lite obekvämt faktiskt. Men också som att något är tydligare.

Sam: Vad är tydligare?

Kim: Att jag inte riktigt visste vad jag grundade det på. Och att det spelar roll, vad man grundar det man gör på.

Sam: Ja. Det är kanske det viktigaste vi har pratat om idag. Inte om Lova är konstig eller inte. Utan om vad vi egentligen vet när vi tror att vi vet något, och om vi kan stå för det vi gör när vi väl granskar det.

Kim: Det är svårare än det låter.

Sam: Ja. Men nu vet du åtminstone var du ska börja.

Kim: Att fråga varför?

Sam: Att inte ta för givet att du redan har svaret.

De stannar utanför entrén till gymmet. Sam drar upp dragkedjan på väskan.

Kim: Du, det här var inte vad jag trodde vi skulle prata om på vägen hit.

Sam: Haha, nej kanske inte.

Kim: Men det var bra. Jobbigt men bra.

Sam: Det brukar vara så.

Kim: Vi får fortsätta en annan gång. Det finns mer att tänka på.

Sam: Definitivt. Kom igen nu, vi är redan sena.

Kim: Ja ja, jag kommer.

Samtal 3: Att granska sig själv

Kim och Sam sitter på en bänk i parken. Det är en varm sommarkväll, ljuset är mjukt och det är nästan tomt runt omkring dem.

Sam: Du verkar lite frånvarande ikväll.

Kim: Ja, jag vet inte. Det är något som snurrar lite.

Sam: Vad då?

Kim: Det är det där med Elis. Jag tänker på det ibland fortfarande.

Sam: Vad är det med Elis?

Kim: Du vet, när vi hade den där middagen hemma hos mig för en månad sedan. Jag bjöd inte in honom.

Sam: Hur kommer det sig?

Kim: Vi är ett litet gäng liksom. Det hade blivit konstigt med honom där. Han passar inte riktigt in med de andra.

Sam: Hade de andra sagt det till dig?

Kim: Nej men man vet sånt. Man känner av det.

Sam: Så du bestämde det åt dem?

Kim: Inte direkt. Jag tänkte bara på gruppen. Och han hade nog inte velat komma ändå.

Sam: Hade han sagt det?

Kim: Nej.

Sam: Du nämnde flera skäl på kort tid. Att det hade blivit konstigt, att de andra hade tyckt det var jobbigt, att han nog inte hade velat komma. Vilket av dem vet du faktiskt stämmer?

Kim: Inget, egentligen.

Sam: Så du har flera skäl och inget av dem vet du stämmer?

Kim: Nej. Men det kändes rimligt när jag tänkte så.

Sam: När kändes det rimligt?

Kim: Efteråt. När jag tänkte tillbaka på det.

Sam: Inte innan?

Kim: Nej, inte direkt. Innan tänkte jag inte så mycket på det.

Sam: Så du bestämde dig först, och sedan hittade du skälen?

Kim: Ja. Så var det väl.

Sam: Är vi överens om att ett riktigt skäl är något man tänker igenom innan, inte något man hittar på efteråt för att det ska kännas okej?

Kim: Ja, det verkar rimligt.

Sam: Och vad är poängen med skäl som inte är riktiga?

Kim: Att slippa se det man gjort klart.

Sam: Och hjälper de?

Kim: Nej. Det snurrar fortfarande. Jag vet ändå.

Sam: Ja. Man kan inte lura sig själv på riktigt. Man vet ändå. Och de där skälen, de rör dig inte framåt. De håller dig fast i något du redan vet inte stämmer.

Kim: Ja, det är precis så det känns.

Sam: Vad skulle röra dig framåt då?

Kim: Att se det som det är. Att jag inte bjöd in Elis och att jag inte hade ett bra skäl för det.

Sam: Och sedan?

Kim: Be om ursäkt förmodligen.

Sam: Har du tänkt på det innan?

Kim: Ja. Men det har aldrig blivit av. Det känns jobbigt. Jag vet inte hur han skulle ta det. Det kanske gör det värre att ta upp det nu när det har gått så lång tid.

Sam: Känner du igen de skälen?

Kim: Ja. De låter ungefär som de andra.

Sam: Vad vet du egentligen om hur Elis skulle ta det?

Kim: Ingenting. Jag har inte pratat med honom om det.

Sam: Så de skälen håller inte heller?

Kim: Nej. Inte om jag är ärlig.

Sam: Vad vet du då, egentligen?

Kim: Att jag inte har gjort något. Och att det snurrar fortfarande för att jag inte har gjort något.

Sam: Och vad säger det dig?

Kim: Att skälen till att inte göra något inte håller bättre än de första. De finns för att slippa, inte för att de stämmer.

Sam: Och om du vet allt det här nu, vad är nästa steg?

Kim: Att prata med Elis. Fast vänta. Om jag ber om ursäkt nu, gör jag inte det mest för att själv slippa det här som snurrar? Är det ett bättre skäl än de andra?

Sam: Det är en bra invändning. Kanske bättre än svaret jag har.

Kim: Så du vet inte?

Sam: Inte säkert. Men prova att jämföra. Skälen du hade för att inte bjuda in Elis, och sedan för att inte prata med honom, vad gjorde de?

Kim: De lät mig slippa göra något.

Sam: Och det här skälet, även om det delvis handlar om dig själv, vart leder det?

Kim: Till att jag faktiskt gör något. Och till att Elis får höra sanningen.

Sam: Jag tror inte man ska vänta på helt rena skäl. Jag är inte säker på att de finns. Men det verkar vara skillnad på ett skäl som håller dig stilla och ett som får dig att göra det du redan vet är rätt.

Kim: Även om det också känns skönt för mig?

Sam: Även då. Att det lättar för dig är inte det som gör det rätt. Men det gör det inte fel heller.

Kim: Nej. Det gör det väl inte.

Sam: Så, vad skulle du säga till honom?

Kim: Att jag inte bjöd in honom och att det inte var okej. Att jag inte hade något bra skäl för det.

Sam: Inte att det hade blivit konstigt, eller att de andra kanske hade tyckt det var jobbigt?

Kim: Nej. Det håller ju inte. Det är bara mer av samma sak.

Sam: Vad är det som håller då?

Kim: Att jag gjorde något jag inte kan motivera. Och att jag vill ta ansvar för det.

Sam: Och hur känns det att säga det?

Kim: Jobbigt. Men också som att det är det enda som faktiskt stämmer.

Sam: Ja. Det är ofta så med saker som håller. De är sällan de lättaste att säga.

Kim: Varför är det så mycket lättare att hitta på skäl än att bara se det klart?

Sam: Vad tror du?

Kim: För att se det klart kräver att man gör något med det. Skälen låter en stå still.

Sam: Är vi överens om att stå still inte är samma sak som att ha det bra?

Kim: Ja. Det är definitivt inte det.

Sam: Det är det som är det svåra med att tänka ensam. Man tar sina egna skäl för givna.

Kim: Ja. Man behöver någon som frågar varför.

Sam: Eller som åtminstone lär sig att fråga sig själv varför.

Kim: Det är lättare sagt än gjort.

Sam: Ja. Men du vet nu åtminstone skillnaden mellan ett skäl som håller och ett som bara finns för att slippa.

Kim: Det räcker inte att bara veta det heller va?

Sam: Nej. Man måste faktiskt göra något med det.

De sitter tysta en stund. Kvällen är varm och stilla omkring dem.

Kim: Jag pratar med Elis imorgon.

Sam: Bra.

Kim: Ja. Men nu är jag faktiskt hungrig. Har du ätit?

Sam: Jag kan äta.

Kim: Det finns en pommessvagn vid fontänen. Ska vi gå dit?

Sam: Absolut.

De reser sig från bänken och börjar gå. Kvällsljuset ligger långt och mjukt över parken.